LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

P.I. SPA SPED. IN A.P. D. L. 353/03 ART 1, COMMA 1, DCB VR - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 8,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,25

ABBIAMO ASSAGGIATO PARMA

UNA GIORNATA CON MASSIMO BOTTURA

CIBO FELICE

IL NOSTRO MANIFESTO PER MANGIARE BENE

#LACUCINAITALIANAFELICE

"Non ti scordar di me"
Maricica Savu
Fontanafredda, Serralunga d'Alba - Cuneo

EATALY NON DIMENTICA

Eataly non dimentica che il vino buono si fa in vigna. L'uva sana nasce in campagna, dal lavoro e dal rispetto delle mani contadine. Di tutte quelle persone, donne e uomini, che lavorano la terra per dare i frutti buoni. L'antica sapienza e conoscenza del vigneto va abbinata alla ricerca continua. L'incontro tra tradizione e innovazione porta sempre più viticoltori a produrre uva pulita, e quindi vini di alta qualità. Eataly non li dimentica e porta il grande vino italiano nel mondo.

CIÙ CIÙ
SOLCHI RADICI SOGNI
DOCG
CIÙ CIÙ
ESPERANTO
OFFIDA
Denominazione di Origine Controllata e Garantita
ROSSO
www.ciuciuvini.it
MAP COMMUNICATION

Sapore di cose buone

Quando ho chiesto in redazione quale fosse il piatto della felicità sono uscite le classiche specialità della cucina italiana. Angela ha detto caponata senza esitazioni, Virginia il sempre amato spaghetto al pomodoro, Sara è stata decisa nello scegliere il tiramisù, Fiammetta si è infervorata sugli agnolotti del plin, ma poi sono uscite le carni, il fritto misto, il pane con l'olio extravergine d'oliva di Maria Vittoria... unica eccezione Joëlle, che ha indicato la torta al cioccolato, ma lei, si sa, è belga. Io ho pensato subito alla lasagna perché è un piatto che mi rende felice. Ecco, felice. Questo numero è in gran parte dedicato alla cucina italiana felice nel senso più ampio del termine: felice perché si sta a tavola con le persone amate. E ancora, felice perché abbiamo cucinato piatti della tradizione pesanti come macigni (vi dicono qualcosa la cassoeula o la coda alla vaccinara?) in versione leggera e con ingredienti garantiti perché prodotti da aziende che mettono l'etica e la sostenibilità al primo posto o da contadini che lavorano la terra con onestà e rispetto. Ho sempre creduto che un buon pasto si giudica il mattino dopo perché la digeribilità fa parte del convivio. Niente paura, non vi stiamo mettendo a dieta (abbiamo vietato il termine nella nostra redazione con poche concessioni al sito), abbiamo invece scritto un nuovo Manifesto della cucina italiana felice, con indicazioni per fare la spesa e nutrirci in modo più sano e leggero senza rinunciare a nulla. Filiere e menu corti, ingredienti scelti con consapevole responsabilità in base alle esigenze (e ai capricci) della natura, criteri di riciclo, suggerimenti di cuochi, nutrizionisti e addetti ai lavori. Preparare il cibo da portare in tavola è un gesto d'amore ed è bello nutrire le nostre famiglie e i nostri amici così, con semplicità, pensando a come far stare tutti bene.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddafox

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA
INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA
TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

LA CUCINA ITALIANA
FELICE

Angela Odone

Maria Vittoria Dalla Cia

Joëlle Néderlants

Maddalena Fossati

Sara Tieni

Virginia Rizzo

La filosofia che ci guida dal 1929
Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FOTO ARCH. LCI, RICCARDO LETTIERI

LA CUCINA ITALIANA
DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

sommario

Il Ricettario

Speciale La Cucina Italiana Felice

65

32

96

IN COPERTINA
Tagliatelle con panna e funghi misti (pag. 111), ricetta di Davide Brovelli, foto di Riccardo Lettieri

La Scuola

Guide

Sweets & Chocolate
Delicati macarons, cioccolatini sofisticati, cupcake invitanti, biscottini fragranti, cascate di delizioso cioccolato, un'irresistibile crème brûlée con quella crosticina tutta da rompere: scopri tutti i prodotti per preparare i tuoi capolavori!
sparabiscotti
DELÍCIA art. 630535
tescoma
SHOP
www.tescoma.it
Numero Verde
800777546
la passione in cucina.

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
Piazza Cadorna 5, 20123 Milano.
Tel. 0285611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate il 199 133 199

(Il costo della telefonata per apparecchi fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + iva senza scatto alla risposta. Da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato).

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
de La Cucina Italiana e cercate
la vostra ricetta preferita tra le tantissime
che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

Si trova a Milano
in via San Nicolao 7
(angolo piazza Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi
di cucina e di pasticceria,
per principianti ed esperti.
E scoprite i nostri
team building culinari
dedicati alle aziende.
Vi aspettiamo!
Direttore: Giorgio Garau

scuola.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali.
Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da quasi 90 anni la guida più autorevole
nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni
racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati
da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa.
Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 10 - Ottobre 2018 - **Anno 89°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI (redazione testi web) – rangiolani@condenast.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
VIRGINIA RIZZO – cucina@lacucinaitaliana.it

Cuochi
CRISTIANO BONOLO, DAVIDE BROVELLI, EDOARDO FUMAGALLI,
JOËLLE NÉDERLANTS, GIOVANNI ROTA, LUIGI STINGA, GIOVANNI TRAVERSONE
Hanno collaborato
VIRGINIA GUIOTTO, SARA MAGRO, ROBERTO PERRONE, ELEONORA PLATANIA,
MARGO SCHACHTER, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), CLAUDIA SUGLIANO,
GIULIA UBALDI COSSUTTA, VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. ISTOCKPHOTO, AG. SHUTTERSTOCK, GIACOMO BRETZEL,
MATTEO CARASSALE, MATT GLAC, ALESSIA LEPORATI, RICCARDO LETTIERI, CRISTIANO LISSONI,
DAVIDE LOVATTI, AMANDA MARSALIS, GAIA MENCHICCHI, FRANCESCO MION,
ALESSANDRO OLGIATI, ANGELA PHAM, ARCANGELO PIAI, PAUL READ, JACOPO SALVI, MICHELE SIRIGU,
VALENTINA SOMMARIVA, STEFANO TRIULZI, NATHAN ZIEBELL

Direttore Editoriale e Comunicazione Corporate LUCA DINI

Direttore Generale Sales & Mktg FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Advertising Manager FEDERICA METTICA
Responsabile Content Experience Unit VALENTINA DI FRANCO. **Responsabile Digital Content Unit** SILVIA CAVALLI

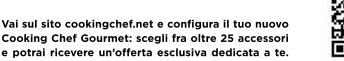
Digital Sales: CARLO CARRETTONI Direttore. **Moda e Oggetti Personali:** MATTIA MONDANI Direttore
Beauty: MARCO RAVASI Direttore. **Grandi Mercati:** MICHELA ERCOLINI Direttore. **Arredo:** CARLO CLERICI Direttore
Triveneto, Emila Romagna, Marche: LORIS VARO Area Manager
Toscana, Umbria, Lazio e Sud Italia: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri: MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra: ANGELA NEUMANN
New York: ALESSANDRO CREMONA. **Barcellona:** SILVIA FAURÒ. **Monaco:** FILIPPO LAMI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Presidente GIAMPAOLO GRANDI
Amministratore Delegato FEDELE USAI
Direttore Generale DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Direttore Centrale Digital** MARCO FORMENTO
Direttore Circulation ALBERTO CAVARA. **Direttore Produzione** BRUNO MORONA
Direttore Risorse Umane CRISTINA LIPPI. **Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione** LUCA ROLDI
Branded Content Director RAFFAELLA BUDA. **Digital Marketing** Manuela Muzza. **Social Media** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG
Digital CTO MARCO VIGANÒ. **Enterprise CTO** AURELIO FERRARI
Digital Operations e Content Commerce Director ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **Padova**, via degli Zabarella 113, tel. 0498455777 - fax 0498455700.
Bologna, via Carlo Farini 13, Palazzo Zambeccari, tel. 0512750147 - fax 051222099. **Roma**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249.
Parigi/Londra, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975. **New York**, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.
Barcellona, Passeig de Gràcia 8/10, 3° 1a - 08007 Barcelona tel. 0034932160161 - fax 0034933427041.
Monaco di Baviera, Eierwiese 5b - 82031 Grünwald - Deutschland - tel. 0049-89-21578970 - fax 0049-89-21578973.

Tupperware®
Ritratto di
famiglia
Tupperware
Tupperware
Linea Cottage

a cura di SARA TIENI

notizie *di cibo*

La terra dei cachi

Prima di tutto ecologico: il cachi (caco o loto) è una delle poche piante in natura che vegeta e produce senza bisogno di trattamenti antiparassitari. Bravo. Ed è anche una delle più antiche. Arrivato in Europa dall'Asia a metà dell'Ottocento, oggi in Italia lo produciamo dal nord della Pianura Padana fino a sud, a Sorrento e in Sicilia, non a caso il titolo della canzone *La terra dei cachi* di Elio e le Storie Tese (la ricordate?) era un modo per riferirsi alla penisola intera. E ne coltiviamo sei tipologie tra cui il Cioccolatino, piccolo e dalla buccia spessa, il Loto di Romagna e il più diffuso Vaniglia della Campania. Per gustarlo al meglio l'ideale è coglierlo (o comprarlo) un po' acerbo e farlo riposare per qualche giorno. Solo quando il colore è bello arancio e la buccia sottile tende a sfaldarsi allora è pronto. Se invece si tratta di caco mela detto anche Persimon che ha la polpa più croccante, allora si può consumare subito.

FOTO STEVEN CHOO/GETTY IMAGES

UNA SETTIMANA DIVINA

Dal 7 al 14 ottobre debutta la prima *Milano Wine Week*. In città mescite collettive e un grande flash-mob

Dopo il successo della *Milano Food Week*, Federico Gordini, il suo vulcanico ideatore, lancia una nuova kermesse, tutta enologica, la *Milano Wine Week*. Dal 7 al 14 ottobre una serie di appuntamenti dedicati al vino animerà ogni angolo del capoluogo lombardo, sempre più al centro dell'enogastronomia internazionale. L'anteprima il 6 con un enorme flash-mob a CityLife. Dal 7 inaugurano i **Wine Districts** con due quartieri milanesi (Brera-Garibaldi-Solferino e Porta Romana) abbinati ad alcuni Consorzi di tutela dei vini italiani e locali che serviranno le relative etichette. Eventi a tema anche nei principali store enogastronomici del centro storico, da Eataly a Rinascente Duomo, a Signorvino. Nella stessa settimana anche lo storico appuntamento con *Bottiglie Aperte*. *milanowineweek.com*

MAI PROVATO IL WINE SAFARI? — UN TOUR TRA LE VIGNE, SU UNA JEEP 4X4, PER SCOPRIRE I MASI DELL'**ALTO ADIGE**: LO PROPONE LA TENUTA HOFSTÄTTER A TRAMIN (BZ). *enoteca@hofstatter.com*

EROI IN VIGNA
Ammirare come si vendemmia nei luoghi più impervi e spettacolari, **da Ischia** a Pantelleria, dalla Valtellina **alla Croazia**: è l'idea del sito *hotels.com* che offre l'opportunità di alloggiare in strutture turistiche molto vicino ai vigneti più «acrobatici».

Il museo-barrique

Immaginate di stare immersi in un grande tino da 50mila litri di 5 metri di altezza che ha maturato i vini per 15 anni e di rivivere, in 3 minuti, 7 giorni di **fermentazione** attraverso immagini, profumi e suoni catturati dal vivo. È quello che accade nel *Masi Wine Discovery Museum*, il percorso tra vino, **storia ed emozione** che la famiglia Boscaini, ambasciatrice dell'Amarone in 120 Paesi, ha voluto sulle sponde del Lago di Garda. Da provare. *masi.it*

Un calice tira l'altro

È ricco l'autunno di Signorvino, la catena di eno-bistrot fondata da Sandro Veronesi, patron del gruppo Calzedonia. Lezioni, assaggi e **incontri con i produttori** negli store di tutta Italia, ma anche un calendario speciale per la *Milano Wine Week* (vedi in alto) nei negozi di via Dante e piazza Duomo. In calendario *Leggi l'etichetta, stappa e servi* e la stuzzicante *Degustazione alla cieca*. *signorvino.com*

FOTO ARCANGELO PIAI

Milano diventa Golosa

Dalle «perle» di zafferano (sotto) al Carmasciano, detto formaggio «vulcanico», raro pecorino con insolite note di zolfo: è tutta da assaggiare la nuova edizione di *Milano Golosa*. Dal 13 al 15 ottobre il meglio dell'**artigianato gastronomico** italiano con degustazioni guidate, lezioni e show culinari. *milanogolosa.it*

Delizie al castello

Forme di «Bitto Storico» (sopra, due casari valtellinesi) e un altro centinaio di rarità gastronomiche, raccontate e vendute direttamente dagli artigiani: le trovate alla mostra mercato *Paesi e Paesaggi del Gusto*. La manifestazione, omonima della rubrica televisiva condotta da Davide Rampello su *Striscia la Notizia*, si tiene il 6 e 7 ottobre al parco del Castello di Masino a **Caravino (To)**, in collaborazione con il Fai (Fondo Ambiente Italiano) e con il congresso internazionale di alta cucina *Identità Golose. paesiepaesaggidelgusto.it*

BRINDISI A CINQUE STELLE

A PALAZZO Sono davvero memorabili gli appuntamenti pensati per l'autunno dall'Hôtel de Crillon di **Parigi**: cene con degustazioni di vini tematico-geografiche (Valle del Reno, Champagne ma anche Giappone con i suoi sakè), nella *cave*, ovvero la cantina dell'albergo del gruppo Rosewood, circondati da duemila bottiglie. A guidarle il sommelier Xavier Thuizat e lo chef Christopher Hache. Fino al 13 dicembre, *crillon.restauration@rosewoodhotels.com*

MARTINI CON VISTA
Ancora pochi giorni per godere del tepore del sole e della vista scenografica che si ammira da Palazzo Avino. Ricavato all'interno di una dimora del XII secolo a Ravello, domina con le sue terrazze il mare e la **Costiera Amalfitana**. Su una di queste è situato il *Lobster & Martini Bar*, dove potrete sorseggiare uno tra i 100 Martini Cocktail proposti nella drinklist. Agitati o mescolati, impossibile non trovare il proprio: Ginger Tuna Martini, Lychee Martini, Balsamic dirty Martini... *palazzoavino.com*

FOTO **DAVIDE LOVATTI**

LA BELLE ÉTOILE, lampada a sospensione, design by Adriano Rachele
disponibile in 2 dimensioni: Ø 73 x h43 cm - Ø 90 x h55 cm

www.slamp.it

QUANDO IL CAFFÈ È AMERICANO

Torrefazione interna, sede monumentale, pani e dolci firmati da un «mago» del forno: la Reserve Roastery di Starbucks fa impazzire Milano

La facciata della nuova Reserve Roastery di Starbucks nell'ex palazzo delle Poste in piazza Cordusio a Milano: la più grande al mondo dopo Shanghai. Sopra, un dettaglio della mega macchina per la torrefazione firmata Scolari.

Per giorni e giorni i milanesi si sono messi in coda per l'apertura della Reserve Roastery di Starbucks, versione deluxe dei negozi del colosso di caffetterie americano, ospitata nell'ex palazzo delle Poste in piazza Cordusio. È la terza dopo Shanghai e Seattle, e il primo negozio del brand in Italia. Tutti ad assaggiare i caffè e cappuccini gourmet della catena fondata da Howard Schultz, che conta oggi 28 mila negozi in tutto il pianeta. Nella torrefazione interna, che sembra la fabbrica di cioccolato di Willy Wonka, tostano i chicchi, piccoli lotti di Arabica da 30 Paesi (l'aroma nell'aria è delizioso), che poi troveremo nella tazzina o tazzona. Eccellenti come sempre le focacce e i piatti di Rocco Princi, che fornisce tutte le Roastery, e sublime il design. Milano è già impazzita per questo luogo che sfida una delle nostre icone ma Schultz, presidente emerito e mente del gruppo, assicura: «Non vogliamo metterci in competizione con gli italiani su un tema così importante come il caffè, piuttosto ragionarci insieme. Magari scoprendo nuove frontiere del gusto». Oltre che nelle tazze, alla Roastery milanese il caffè si può degustare nei cocktail dell'ArriviamoTM Bar e sotto forma di gelato all'azoto liquido ideato dal torinese Alberto Marchetti. M.F.

FILOSOFICO — NASCE DAL MITO DELLA CAVERNA DI PLATONE E DELLA CONOSCENZA DI SE STESSI, NONCHÉ DA DUE ANNI DI STUDI SUGLI INGREDIENTI, *PLATO*, NUOVO ELEGANTE LOCALE MILANESE CON UN MENU DEDICATO TOTALMENTE AI **SUPERFOOD.** *platomilano.com*

FOTO MATT GLAC, MICHELE SIRIGU

LA LUNA, IL TARTUFO E TU

Degustazioni, un'asta internazionale, cene e mostre: torna la fiera più preziosa della gastronomia

Celebra ancora una volta il fascino del *Tuber magnatum Pico*, l'88esima Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba. Dal 6 ottobre al 25 novembre, quest'anno si intitola ***Tra Terra e Luna***. La ricerca del tartufo dipende infatti anche dalle fasi lunari che ne scandiscono il periodo di comparsa. A raccontare «l'oro delle Langhe», mostre tematiche, percorsi esperienziali, la storica asta mondiale dell'11 novembre e due *Ultimate Truffle Dinner* (25 ottobre e 22 novembre) con abbinamenti inusuali con alcuni ingredienti della cucina internazionale, come il manzo di Kobe o le ostriche della Bretagna. *fieradeltartufo.org*

SCHISCETTA À PORTER
Passare da una sfilata all'altra può essere molto stressante, con il rischio di saltare il pranzo. Per ovviare al calo di zuccheri degli addetti ai lavori delle ultime **sfilate newyorkesi**, The Mark Hotel ha chiesto allo chef stellato Jean-Georges Vongerichten di preparare una lunch-box apposita. Dentro: un sandwich vegetariano, frutta fresca e acqua gasata. Il tutto racchiuso in una elegante valigetta nera, in edizione limitata. *themarkhotel.grandluxuryhotels.com*

Come eravamo

OTTOBRE 1965 — «NANNINA SAKKA, 24 ANNI, HA VINTO IL CONCORSO DELLA DONNA IDEALE EUROPEA. UNICA SORELLA TRA DIECI FRATELLI, A 14 ANNI HA COMINCIATO A LAVORARE PER AIUTARE LA FAMIGLIA. SI È DIPLOMATA IN PEDAGOGIA, HA STUDIATO L'INGLESE E IN QUESTA LINGUA HA SCRITTO UN LIBRO PER BAMBINI. SI INTERESSA DI TEATRO E PITTURA, MA SI OCCUPA ANCHE DI LAVORI CASALINGHI». **LA CUCINA ITALIANA**

FOTO AG.123RF, ANGELA PHAM

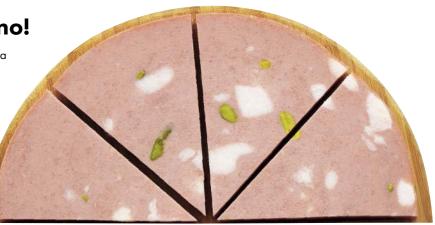
Oltre l'apparenza

Allontanarsi dall'immagine, un po' stereotipata, della fotografia pubblicitaria per cercare una nuova via per rappresentare il cibo. La fotografa giapponese Reiko Hiramatsu ha trovato la sua, delicata e a volte ironica, e la mostra **BIMI** (una parola giapponese che si traduce con prelibatezza) ne è la sintesi. Fino al 31 ottobre a Roma, DOOZO Art Book & Sushi, *doozo.it*

Pasticcieri in tour

Si chiama *Sweets&Chocolate Atelier* la serie di showcooking e lezioni di pasticceria che Tescoma e i suoi accessori da cucina offrono al pubblico, fino al 14 ottobre, in alcuni centri commerciali d'Italia. Da non perdere, le lezioni sui cupcake con Damiano Carrara, giudice di *Bake Off Italia*, e Luca Perego detto «Lucake» (sotto), idolo dei social grazie alle sue torte. *tescoma.it*

Buon compleanno!

Compie ben 357 anni la Mortadella Bologna Igp. La prova è un editto del 24 ottobre 1661 del cardinal Farnese che ne regolava la produzione. A festeggiarne degnamente i natali il 24 ottobre si celebrerà in tutta Italia, per la prima volta, il **#mortadelladay**: il fulcro sarà Bologna con tanto di statua dedicata all'amatissimo salume. *mortadellabologna.com*

La mia vita con un cuoco

Mousse galeotta

Può succedere, specialmente se a prepararla è il noto pasticciere Ernst Knam e tra gli ingredienti ci sono mango e frutto della passione. Chiedete conferma alla moglie Alessandra Mion

Cominciamo dagli orari, per tutti un gioco d'incastri. È così anche per voi?
Certo, e bisogna giocare bene per godere i momenti in cui la famiglia si riunisce. Una cosa alla quale non rinunciamo mai è accompagnare insieme i bambini a scuola. Poi affrontiamo la giornata: lui a creare, a insegnare, a lavorare in TV (la nuova serie di *Bake Off* è iniziata a settembre), io a gestire la parte commerciale e la comunicazione della pasticceria. Per la cena siamo di nuovo tutti a casa.
Chi cucina? E che cosa?
Non io. Però sono una buona forchetta... La cucina è territorio della nonna (*materna*, ndr) a pranzo e di Ernst a cena. Lei è bravissima nei grandi classici, per esempio gli arrosti, Ernst è imbattibile con i risotti e le creme di verdura.
C'è un piatto che amate entrambi?
Non posso non citare la mousse con la quale mi ha conquistato al nostro primo incontro. Da allora mango e frutto della passione sono una costante nella nostra vita, lui li mette anche nelle insalate.
Quale ingrediente non manca mai a casa vostra?
Il primo che mi viene in mente è il sale di Maldon (*avrei pensato a un più prevedibile cioccolato*, ndr). Ma in generale tutte le spezie, la frutta e il pesce ci sono sempre.
Che cosa ha imparato da lui?
Ad apprezzare nuovi sapori e abbinamenti.
Che cosa ha imparato lui da lei?
La nostra forza è che ci assomigliamo, siamo concreti e determinati e abbiamo capito come compensarci. Posso dire che ci siamo trovati.
Alla sera chi lava i piatti? Ecco, a questo punto dovrei rispondere: io. La verità, invece, è che se ne occupa lui. ANGELA ODONE

FOTO **FRANCESCO MION, RICCARDO LETTIERI**

BUONO SECONDO NATURA

NON SOLO GUSTO: LA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE È UN VALORE FONDANTE PER IL CONSORZIO TUTELA GRANA PADANO

Alta qualità a tavola, educazione nutrizionale, benessere animale sono le idee che guidano la produzione del Grana Padano, accanto al rispetto per l'ambiente. Infatti, tra i principi dello statuto del Consorzio tutela Grana Padano acquista sempre più rilevanza la sostenibilità ecologica, perseguita con studi in grado di valutare l'impatto dell'intera filiera produttiva. Oggi l'impegno del Consorzio prosegue con il progetto europeo «LIFE TTGG The Tough Get Going – I duri cominciano a giocare» che promuove l'uso della metodologia Product Environmental Footprint (PEF) sviluppata dalla Commissione europea ed utilizzata nel progetto per valutare le performance ambientali dei formaggi Dop a pasta semidura e dura. Gli esiti della ricerca saranno comunicati in modo chiaro attraverso il packaging, con l'auspicio di promuovere soluzioni innovative lungo la filiera di produzione volte alla riduzione degli impatti ambientali e di fornire maggiore consapevolezza al consumatore finale.

Tre modi di dire CASONCELLI

Una ricetta della tradizione, anche in versione senza glutine e vegana. Così basterà variare di poco perché nessuno si senta diverso

ricette GIOVANNI ROTA, testi VALENTINA VERCELLI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

Tradizionali

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g polpa di suino in tagli misti
200 g polpa di coscia di vitello
200 g farina 0
60 g Grana Padano Dop
50 g pancetta a fette
40 g latte – 20 g uvetta
2 uova – 1 cipolla
1 gambo di sedano
1 carota piccola
1 pera – salvia – rosmarino
vino bianco secco
olio di semi – burro – sale

PER I CASONCELLI
Impastate la farina con le uova e lasciate riposare l'impasto coperto per 1 ora.
Tagliate la carne in grossi bocconi.
Tritate la cipolla, il sedano e la carota e soffriggeteli in 2 cucchiai di olio di semi per 2 minuti, quindi unite la carne, qualche foglia di salvia, 1 rametto di rosmarino, un poco di sale e proseguite la cottura per 15 minuti; sfumate con ½ bicchiere di vino bianco, lasciate insaporire per 2 di minuti, poi spegnete la fiamma ed eliminate salvia e rosmarino.
Tagliate la pera a cubetti, lasciando la buccia. Rosolatela in una padella con una noce di burro per 3 minuti.
Fate rinvenire una manciata di uvetta in acqua tiepida, strizzatela e tritatela.
Frullate la carne con le verdure del soffritto, poi amalgamatevi il grana grattugiato, l'uvetta tritata, la pera rosolata e il latte, ottenendo il ripieno dei casoncelli.
Infarinate il piano di lavoro e stendete la pasta, ottenendo una sfoglia di 1 mm di spessore; dividetela in 2 strisce.
Distribuite su una striscia delle palline di ripieno di 7-8 g, a una distanza di 5 cm l'una dall'altra; spennellate i bordi delle strisce con un po' di acqua e sovrapponetele pressando delicatamente; ritagliate con un tagliapasta delle mezzelune, schiacciatene i lati e poi premete delicatamente con un dito sopra il ripieno per dare la classica forma del casoncello.
PER IL CONDIMENTO
Tagliate la pancetta a pezzetti e rosolatela in una padella con 5 foglie di salvia e 80 g di burro.
Cuocete i casoncelli in abbondante acqua bollente salata per 3 minuti; scolateli con un mestolo forato, conditeli con burro, salvia e pancetta e servite.

–2–

Senza glutine

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 1 ora di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g farina di riso senza glutine
200 g polpa di suino in tagli misti
200 g polpa di coscia di vitello
100 g albume – burro
60 g Grana Padano Dop
40 g amido di mais senza glutine
40 g latte – 20 g uvetta – 4 tuorli
1 pera – 1 cipolla – 1 carota
1 gambo di sedano
olio di semi
rosmarino – salvia – timo
vino bianco secco – sale

PER I CASONCELLI
Impastate la farina di riso con l'amido di mais, i tuorli e l'albume; coprite l'impasto e lasciatelo riposare per 1 ora.
Preparate il ripieno come spiegato nella ricetta tradizionale.
Infarinate il piano di lavoro e stendete la pasta con il matterello, ottenendo una sfoglia di 2 mm di spessore; ritagliate dei dischi (ø 6 cm) e posizionate al centro di ognuno una pallina di ripieno di 5-6 g; spennellate i bordi dei dischi con poca acqua e richiudeteli a mezzaluna; modellate quindi i casoncelli come nella ricetta tradizionale.
Cuocete i casoncelli in acqua bollente salata per 3 minuti e scolateli con un mestolo forato molto delicatamente.
Fondete in una padella 20 g di burro, aggiungete 60 g di acqua di cottura dei casoncelli, 1 rametto di timo, 1 di rosmarino e 1 di maggiorana.
Condite i casoncelli e servite subito.

Vegani

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti più 20 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g mele Golden
230 g ceci lessati
200 g farina 00
rosmarino
salsa di soia
arancia – limone – uvetta
olio extravergine – sale

PER I CASONCELLI
Impastate la farina con 100 g di acqua e lasciate riposare l'impasto coperto per 20 minuti.
Tritate grossolanamente 1 rametto di rosmarino, poi frullatelo insieme ai ceci e a 2 cucchiai di salsa di soia, ottenendo il ripieno per i casoncelli.
Infarinate il piano di lavoro e stendete la pasta in una sfoglia di 1 mm di spessore; dividetela in 2 strisce.
Mettete il ripieno in una tasca da pasticciere e distribuitelo su una striscia in palline di 5-6 g, a una distanza di 5 cm l'una dall'altra; confezionate i casoncelli come nella ricetta tradizionale.
PER IL CONDIMENTO
Sbucciate le mele, tagliatele a pezzi e cuocetele con ½ bicchiere di acqua e un pizzico di sale per 15 minuti, poi frullatele.
Fate rinvenire in acqua tiepida 1 cucchiaio di uvetta.
Cuocete i casoncelli in abbondante acqua bollente salata per 3 minuti; scolateli con un mestolo forato, conditeli con le mele frullate, un pizzico di sale, un filo di olio crudo, l'uvetta, una grattugiata di scorza di limone e una di arancia.

MANGIARE BENE È FACILE!

A CHI È ATTENTO ALLA QUALITÀ E AL GUSTO, MA HA POCO TEMPO DA PASSARE IN CUCINA IPER, LA GRANDE I DEDICA «I PRONTI DA CUOCERE», RICETTE PREPARATE CON CARNI SELEZIONATE E CON LA STESSA CURA DI UN PIATTO DI CASA

Ogni giorno, nei banchi della macelleria di Iper La grande i, vengono create ricette semplici e saporite con carni di maiale, manzo e vitello combinate con verdure ed erbe fresche, salumi e formaggi: sono **I Pronti da Cuocere**, utili (e appetitosi) salva-tempo da cucinare comodamente a casa in pochi gesti, tante bontà diverse per accontentare ogni gusto, e tutte di facilissima preparazione. Perché mangiare bene è possibile anche quando si va di corsa. L'importante è scegliere sempre prodotti freschi, e selezionati con passione ed esperienza. Come quella che negli ipermercati Iper La grande i (dove anche il prezzo è una piacevole sorpresa, e poi si pesa solo quello che si mangia!) porta quotidianamente sui banchi un'ampia scelta di carni di grande qualità.

Tra queste, i pregiati tagli bovini garantiti da Coalvi, il Consorzio di Tutela della Razza Piemontese: teneri e saporiti, sono adatti per preparazioni che spaziano da delicate tartare a sontuosi arrosti per le occasioni conviviali più importanti. Ci sono poi i polli, i galletti e le faraone di filiera 100% italiana certificata, allevati a terra con mangimi vegetali arricchiti di vitamine e minerali, senza l'uso di antibiotici. Dalle carni di altissima qualità a quelle con il migliore rapporto tra qualità e prezzo, la selezione è ugualmente accurata, così come lo sono i controlli per assicurare ai consumatori che ogni prodotto rispetti gli standard di sicurezza, la corretta filiera e la tracciabilità.

bit.ly/ProntiDaCuocere

LA SEMPLICE ARTE DEL MENU (SECONDA PUNTATA)

IN SALITA, IN DISCESA O A ZIG ZAG?

Cioè classico, contemporaneo o creativo? Oggi l'ordine delle portate di un pranzo è flessibile. E può diventare lo specchio della personalità di chi invita

di **FIAMMETTA FADDA**

L'alternanza degli ingredienti in un pranzo perfettamente bilanciato è stato il tema della puntata precedente. Ma è la successione armonica delle portate che firma lo stile della tavola. Per servire da spunto i piatti qui sotto sono stati scelti tra notissimi classici.

Ascendente

La costruzione classica tratta il palato come una palestra gustativa che parte dagli esercizi più semplici per procedere verso i più impegnativi. Le portate sono ordinate in progressione ascendente, sia nei sapori (il più tenue precede sempre quello più forte), sia negli ingredienti (i pesci precedono le carni, le carni bianche precedono le rosse, la caccia arriva per ultima). In questo esempio la dolcezza cremosa dell'antipasto è seguita dall'aroma netto dello zafferano e dei porcini e, in crescendo, dalla salinità delle olive fino alla nota piccante del pepe verde. Il dessert acidulo e alcolico netta il palato.

Scampi in salsa rosa
Risotto allo zafferano e porcini
Rombo con pomodori e olive
Filetto al pepe verde
Gelatina ai frutti di bosco e vodka

La padrona di casa veste Armani o Valentino. **La tavola:** vecchio Ginori, calici a stelo, tovaglia di lino ricamato della nonna.

Discendente

Rispetto allo schema classico è più stimolante e più coerente con la tendenza attuale verso la leggerezza. L'apertura, il primo e il piatto di mezzo si susseguono in una scala che attenua i sapori. È improbabile che a casa si servano due secondi piatti, ma questa successione esprime ugualmente l'intensità calante delle portate. Qui l'inizio con l'aglio del tradizionale antipasto piemontese parte alto in sapidità, scende di uno scalino col ragù ricco ma rotondo, scende ancora nella delicatezza della triglia e chiude con la dolcezza delle verdure. Il dessert equilibra la ricchezza dell'insieme.

Peperoni con bagna caöda
Pappardelle al ragù di agnello
Triglia al cartoccio
Teglia di finocchi e topinambur
Macedonia di arance e melagrana

La padrona di casa veste Prada o Marni. **La tavola:** di design, di ispirazione minimalista e nordica.

A zig zag

Si fonda sul principio orientale dell'armonia dei contrasti, senza un ordine prestabilito a cui riferire la sequenza delle portate. Il menu creativo è scandito da contrappunti gustativi con un sistematico saliscendi. All'inizio con le note terrose del sottobosco, fa seguito la piccantezza decisa dello zenzero, che frana nella dolcezza del Marsala per tornare al vertice nelle spezie e nell'acidità del ceviche. Dopo, note rinfrescanti di frutta.

La padrona di casa veste Gucci o Etro. **La tavola:** arredo casuale e scompagnato tra firmato e di trovarobato.

FOTO R. LETTIERI

NON DIMENTICO MA MODIFICO

di LAURA FORTI, foto JACOPO SALVI

Per Paola la vera saggezza è la disponibilità al cambiamento. «La tradizione è un tesoro. Per poterla apprezzare dobbiamo però adattarla alle esigenze contemporanee»

Siamo a Torbole, sulla riva **trentina** del lago di Garda. Nella piazzetta, a pochi passi dalla spiaggia e dal centro, si trova Casa Beust, una delle più antiche e conosciute del paese. Paola Olivieri, 73 anni, abita qui da quando si è sposata. Oggi gestisce con il marito un piccolo residence, ma nella sua vita ha fatto molti lavori, tra cui anche la ristoratrice, nell'albergo dei suoceri.

«Quando mi sono sposata ero del tutto digiuna di cucina, ma ero incuriosita da questa arte. Per fortuna le critiche costruttive di mio marito mi hanno stimolato a migliorare. Poi sono arrivati i figli (*ne ha due*, ndr), e varie esigenze di salute. Così ho iniziato a sperimentare, togliere, adattare. Ora cucino solo per piacere, amo sorprendere i miei ospiti con proposte sempre diverse, a volte a tema, a volte spiritose o provocatorie. Una sera ho invitato un amico appassionato di pasta a mangiare gli "spaghetti di zucchine": la sua faccia quando ha scoperto che era solo verdura valeva la serata. La cucina è molto cambiata rispetto a quarant'anni fa, ed è giusto adeguarsi alle nuove esigenze: il quaderno di ricette di mia suocera rimane un'ispirazione, ma richiede correzioni. Oggi stiamo più attenti al benessere e alla salute. Io, per esempio, ho dovuto rinunciare allo zucchero, ma siccome adoro i dolci, mi ingegno a cambiare le ricette tradizionali, per trovare soluzioni alternative».

Trota salmonata alla svedese

«È un piatto che preparavano i miei suoceri nel loro albergo circa cinquant'anni fa: una modifica locale a una ricetta tipicamente svedese, che loro avevano imparato da un amico emigrato e poi tornato a Torbole. La marinatura, prevista per il salmone, si adatta perfettamente anche alla trota, più tipica dei nostri territori. La rosellina di burro è il mio tocco personale».

Sfilettate la trota per ottenere i due filetti. Bisogna togliere accuratamente tutte le lische, ma lasciare la pelle. Miscelate zucchero e sale fino in uguale quantità e aromatizzateli con finocchietto tritato e scorza di limone grattugiata; versate sopra i filetti, ricoprendoli.
Copriteli, ponetevi sopra un peso e metteteli in frigorifero a marinare per 2 giorni, finché la trota non avrà perso tutta la sua acqua. Alla fine pulite i filetti dai residui di erbe e tamponateli leggermente, quindi tagliateli a fettine sottili, eliminando la pelle. Condite il carpaccio con un'emulsione di olio e limone e servitelo con il burro e crostini di pane tostato.

Che cosa serve per 10-12 persone
Una trota salmonata da 1 kg, 500 g di sale fino, 500 g di zucchero, finocchietto, limone, burro, pane, olio extravergine di oliva.

Saltimbocca di coregone

«Ho un pescatore fidato che mi procura i coregoni, prendendoli a circa 15 km da Torbole. Di solito li preparo insieme al persico, un bis di pesci, e li servo con le erbe selvatiche. Mi piace molto andare a raccoglierle, sto imparando a scoprirle con l'aiuto di mia mamma, 94 anni, che le conosce tutte. Poi sperimento, preparando creme e pesti di tarassaco, silene, rucola o gnocchi di ortiche, ottimi».

Sfilettate e spellate i pesci (se avete coregoni più grossi, usatene tre, e tagliate a metà i filetti). Copriteli con una fettina di bacon, poi con una foglia di salvia e fermate tutto con uno stecco. Cuoceteli appoggiandoli sul lato del bacon, in una padella ben calda con un filo di olio. Quando il bacon avrà fatto un po' di crosticina, girate lo spiedino delicatamente e terminate la cottura anche sull'altro lato. I saltimbocca sono pronti quando il pesce cambia colore. Serviteli con erbe di campo sbollentate.

Che cosa serve per 6 persone
6 coregoni da porzione, 12 fettine di bacon, 12 foglie di salvia, olio extravergine di oliva, erbe di campo o spinaci.

Zelten integrale

«In Trentino è un dolce tipico e antico, che si prepara a Natale, aggiungendo la frutta secca a un impasto semplice di farina, latte e uova che diventa così un pane di festa. Ogni famiglia ha una propria versione. Io mi ispiro a quella di mia suocera, modificandola un po': non aggiungo zucchero, aumento la frutta secca e uso farina di farro integrale al posto di quella di grano raffinata».

Mettete a marinare i fichi e l'uvetta nella grappa o nel rum. Sminuzzateli poi grossolanamente insieme con le noci e impastateli con la farina, le uova, il latte, il burro, un pizzico di sale e il lievito. Profumate l'impasto con un pizzico di scorza di limone grattugiata e un po' di cannella, dividetelo in tre zelten dallo spessore di pochi centimetri e poneteli in una teglia foderata con la carta da forno. Spennellateli in superficie con l'uovo sbattuto e decorate con gherigli di noce e pinoli. Infornate a 175 °C per 30-35 minuti.

Che cosa serve per 3 zelten da 6 porzioni ciascuno
Per lo zelten: 500 g di farina di farro integrale, 250 g di fichi secchi, 200 g di noci sgusciate, 150 g di uvetta, 150 g di burro, 150 g di latte, 1 bustina di lievito in polvere per dolci, 3 uova, grappa o rum, sale, limone, cannella in polvere. Per la decorazione: 1 uovo, noci, pinoli.

Tortina alla frutta

«Adoro i dolci, il forno è la pentola che uso di più. In casa c'è sempre profumo di torta, anche se, per esigenze di salute, cerco di adeguare le ricette, riducendo la quantità di zucchero. In questa tortina c'è tanta frutta, che dà allo stesso tempo sapore e dolcezza. È ottima anche con le susine di Dro, un paese poco lontano da Torbole; croccanti, acidule, profumate, e a marchio Dop».

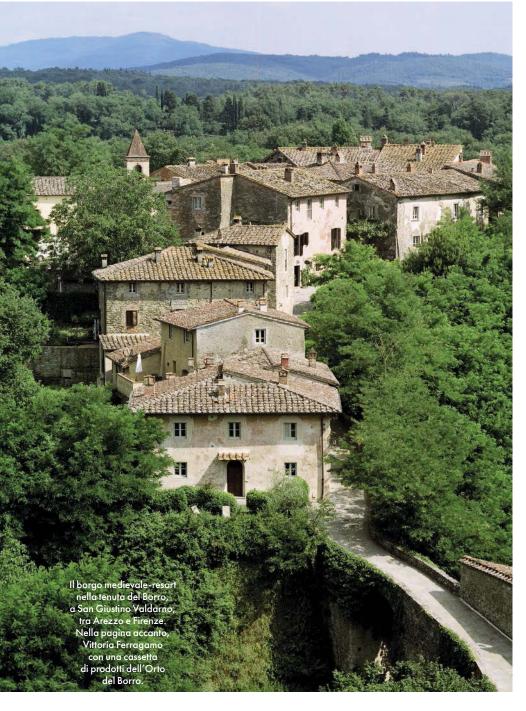
Sbucciate 2 o 3 mele e tagliatele a dadini. Mettetele in padella con uno spruzzo di vino bianco e cuocetele per qualche minuto, per ammorbidirle. Se usate altra frutta più tenera, come pesche o prugne, o le pere mature, questo passaggio si può saltare.
Impastate la farina con un cucchiaino di zucchero, l'uovo, il burro fuso, un pizzico di lievito e di cannella. Versate il composto in una tortiera (ø 20 cm) foderata con un foglio di carta da forno. Disponetevi sopra la frutta e infornate la tortina a 170 °C per 40 minuti circa. Sfornatela e spennellatela, ancora calda, con un po' di gelatina di albicocche, che si scioglierà sulla superficie, lucidandola.

Che cosa serve per una tortina per 6 persone
40 g di farina, 30 g di burro, 3 mele, 1 uovo, zucchero, lievito in polvere per dolci, cannella in polvere, vino bianco, gelatina di albicocche.

BUCOLICHE INTUIZIONI

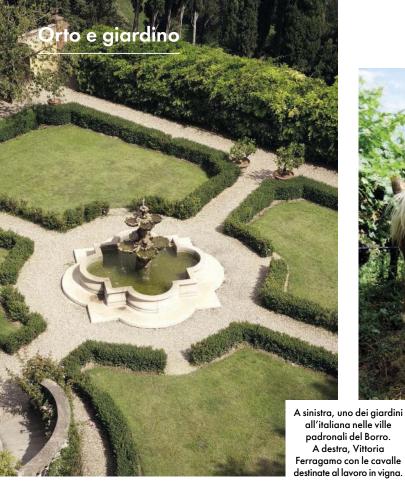
Verdure e uova superbe recapitate porta a porta. Vigne bio, con maneggio annesso. Nel mondo di Vittoria Ferragamo la natura regala prodotti coltivati su misura per l'anima e il palato

di SARA TIENI, foto GIACOMO BRETZEL

Il borgo medievale-resort nella tenuta del Borro, a San Giustino Valdarno, tra Arezzo e Firenze. Nella pagina accanto, Vittoria Ferragamo con una cassetta di prodotti dell'Orto del Borro.

Vittoria Ferragamo coglie un pomodoro, lo odora, lo accarezza e le si illuminano gli occhi. È il tramonto ormai e la figlia di Ferruccio, presidente della maison di moda fiorentina Salvatore Ferragamo, celebre nel mondo per le sue leggendarie calzature, ci guida tra zucchine e peperoni calzando, opportunamente, un paio di stivali di gomma. Ci racconta con entusiasmo di fasi lunari e coltivazioni biodinamiche. L'oggetto della conversazione è il neonato progetto di cui lei si occupa tra etica e sostenibilità, l'**Orto del Borro**, dal nome della tenuta di 700 ettari, con annesso resort, che la sua famiglia possiede a San Giustino Valdarno: siamo nel cuore della Toscana, nell'ampio bacino naturale delimitato dai monti del Chianti e dalla dorsale appenninica del Pratomagno. Un tempo riserva di caccia dei Savoia, acquistato dai Ferragamo nel 1993, questo luogo fuori dal tempo ha oggi ritrovato gli antichi splendori. Il borgo medievale è un Relais & Châteaux, con villa padronale, appartamenti di lusso e cinque incantevoli casali declinati nella formula dell'agriturismo. Ci sono anche una spa abbracciata dal bosco e due ristoranti che proprio dall'orto e da un pollaio-modello traggono molte materie prime: l'Osteria del Borro e il Borro Tuscan Bistro, entrambi guidati dallo chef Andrea Campani. In tutta questa magnificenza si contano anche 45 ettari di vigneti e 40 di uliveti, 180 ettari destinati a foraggio e seminativi e, appunto, 4 ettari di lussureggiante coltivazione di ortaggi, oggi disponibile al pubblico anche con un servizio di consegna porta a porta.

Come nasce questo progetto?

«Da mio padre, è stato un suo atto d'amore. Ha fortemente voluto qui al Borro l'orto, un ettaro dove si coltivavano verdure di ogni tipo, dedicato alla sua famiglia. Quando ci riunivamo per pranzi e cene rimanevamo stupefatti dalla bontà dei prodotti. Da lì il desiderio di allargarlo e di condividerne il frutto. I primi clienti sono stati gli amici tra cui, con un passaparola, avevamo sparso la notizia. Oggi riforniamo circa 150 famiglie →

A sinistra, uno dei giardini all'italiana nelle ville padronali del Borro. A destra, Vittoria Ferragamo con le cavalle destinate al lavoro in vigna.

L'Orto del Borro nasce da un'idea di mio padre. Anni fa ha fortemente voluto un ettaro di terra dedicato alla sua famiglia. Un atto d'amore

tra Firenze, Pisa, Siena e Arezzo».

Che cosa consegnate?

«Una cassetta con ortaggi e frutta, a chilometro zero, coltivata in modo biologico e biodinamico. Per chi vuole ci sono anche le uova delle galline Valdarnesi, una razza autoctona che alleviamo ruspante, sempre qui al Borro. Infine c'è il miele».

Come la mettete con la stagionalità: riuscite a soddisfare i vostri clienti anche in inverno?

«Ogni mese ha le sue bontà. Se in estate è un trionfo di pomodori, di cui coltiviamo diverse tipologie, nei mesi freddi offriamo molte specie di cavoli, verze e zucche. Chiunque è libero di adattarsi ai ritmi della natura e, se vuole, disdire la consegna».

Da dove nasce questo suo amore per la campagna?

«Vengo al Borro con mio padre da quando avevo 9 anni. Lo accompagnavo durante le battute di caccia. Per me era un luogo affascinante e misterioso. Qui mi sono anche sposata. Indimenticabili sono per me le tavolate per le nostre riunioni familiari, con piatti semplici ma buonissimi come gli spaghetti al pomodoro. E poi i risotti fatti con il riso che mia zia coltiva in Lomellina, nella campagna lombarda. I miei preferiti? Pere e pecorino oppure zucchine novelle e fiori di zucca».

Ricette di famiglia?

«Sì, amo il cibo genuino e il calore che si respira in cucina mentre lo si prepara. Alcuni dei miei ricordi più dolci sono legati alla signora Beatrice, la governante di mia nonna, a Fiesole, una donna straordinaria che mi ha aiutata a crescere anche mio figlio Pietro, nei primi anni di vita. Andavo da lei il pomeriggio, mi insegnava a preparare la pasta fatta in casa. Si lavorava su un tagliere di legno enorme, pieno di farina. Si stava insieme. A Pasqua calava dalla finestra di casa sua un cestino pieno di cose buone: una gioia».

Un'altra sua passione sono i cavalli: è vero che li ha fatti entrare in vigna?

«Cavalco da quando avevo 12 anni, sono il mio grande amore, così ho pensato anche di coinvolgerli nella produzione dei nostri vini. Usiamo due cavalle da tiro, Scina e Bina, madre e figlia, per il sovescio (*un'aratura con interramento di erbe che aumentano la fertilità del terreno*, ndr) tra le vigne di Cabernet e Merlot: questo ci permette una coltivazione biodinamica. Tra le novità c'è anche un giro in vigna durante le notti di luna piena, destinato solitamente ai mesi più caldi».

La tenuta ha anche una rinomata cantina.

«Sì, produciamo 11 etichette tra vini e spiriti. Io mi occupo delle visite guidate tra la cantina e le vigne, per scoprire i vari terroir. Tra gli ultimi progetti c'è una degustazione di Sangiovese accompagnati da assaggi preparati dal nostro chef. Ci si sposta, per ogni vino e abbinamento gastronomico, in un angolo diverso della tenuta: vuole essere un'esperienza multisensoriale».

Altre novità?

«Questo autunno l'Orto del Borro intraprenderà un progetto per avvicinare i più piccoli alla natura. Abbiamo fatto una prova con i bimbi del comune di San Giustino Valdarno raccogliendo le patate. Hanno scoperto in che cosa consiste un vero orto biologico. Per la festa di Halloween abbiamo in programma una sorpresa per gli alunni delle elementari dei comuni limitrofi: stavolta coglieremo le zucche. Ne abbiamo tante varietà: la Delica, la Butternut, l'Altea o la Lunga di Napoli. L'idea è di andare anche di scuola in scuola a insegnare il ciclo vitale degli ortaggi, spiegando come coltivarli in modo naturale ne arricchisca qualità e sapore. E a raccontare poi come trasformarli in splendidi piatti. Lo faccio anche con i miei figli. L'ultimo esperimento? Una marmellata di fragole. Non è andata a buon fine, ma ci siamo divertiti moltissimo». ■

VITALITÀ NATURALE! DALLA SORGENTE ALLA TAVOLA

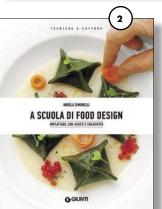
Semplice e irrinunciabile: è l'acqua, vero e proprio alimento di cui abbiamo bisogno ogni giorno, ma dentro cui ogni bottiglia si custodisce una risorsa naturale piena di vita e ricca di storia. Ecco perché è importante sceglierla con cura. Ferrarelle sgorga nel Parco Sorgenti di Riardo, vicino a Caserta, 135 ettari di natura patrocinati dal FAI - Fondo Ambiente Italiano. È l'unica acqua effervescente che ha certificato l'origine al 100% naturale delle sue bollicine. Che cos'ha di diverso dalle altre acque? Uno straordinario percorso che inizia dalla sommità del vulcano spento di Roccamonfina, attraversando il quale l'acqua arriva nel sottosuolo e scorre lentamente per 15 chilometri in oltre 30 anni, periodo durante cui si purifica, si arricchisce di sali minerali e in particolare di calcio e bicarbonato, utile alla digestione, e incontra la CO2 da cui ha origine la sua delicata effervescenza. A vegliare su questo processo tutto naturale che ha reso nota questa acqua sin dai tempi di Plinio il Vecchio, il gruppo Ferrarelle, un'azienda 100% italiana con 370 dipendenti che preservano come «contadini dell'acqua» questa preziosa risorsa, garantendone l'alta qualità dall'estrazione all'imbottigliamento. Un'azienda attenta alla sostenibilità che ha deciso di salvaguardare non soltanto il suo territorio e le sue falde acquifere, ma anche il futuro dei consumi alimentari: nel nuovo stabilimento di Presenzano Ferrarelle darà nuova vita al PET proveniente dalla raccolta differenziata per produrre le sue nuove bottiglie con il 50% di R-PET, PET riciclato, e risparmiare l'immissione nell'ambiente di oltre 20 mila tonnellate di PET all'anno.

Quanti resistono alla tentazione di fotografare un bel piatto al ristorante nella speranza, magari, di replicarlo a casa? Fate invece come **Angela Odone**: spegnete il telefono e aprite questi libri

1

2

3

4

1. PITTORICO
Se non avete la mano ferma ma vorreste sempre presentare piatti belli come quadri, vi basterà seguire i consigli del cuoco corso Alexis Vergnory e mettere in pratica le tecniche che propone. **Mi piace perché** per ogni ricetta ci sono i disegni che spiegano i dettagli, così tutto diventa più semplice. *A. Vergnory, Scenografia del piatto, Bibliotheca Culinaria, 22,90 euro*

2. PASSO PASSO
Un'architetta che, invece di case, progetta piatti. Prima gli strumenti (alla portata di tutti), l'organizzazione del lavoro, la tabella dei colori e dei sapori, poi 35 ricette. **Mi piace perché** le foto di tutti i passaggi dimostrano che l'«haute cuisine» può entrare in casa. *A. Simonelli, A scuola di food design, Giunti, 19,50 euro*

3. ECCENTRICO
Il provocatorio e geniale designer spagnolo Martí Guixé affrontava già negli anni Novanta il tema del food design precorrendo i social: fotografava centinaia di piatti, dava nuova forma agli alimenti (patate a cubo, lecca lecca con treppiede...) e proponeva altri modi per entrare in contatto con il cibo. **Mi piace perché** sfogliarlo oggi fa riflettere su come si è evoluta la nostra idea del mangiare. *Martí Guixé, Food Designing, Corraini Edizioni, 28 euro*

4. SAGGISTICO
Sei capitoli per indagare gli ambiti del «progettare» il gusto, il cibo, la cucina, la tradizione, il ristorante, il cuoco. **Mi piace perché** la tesi di fondo, proclamata strizzando l'occhio, è che il food design non esiste. *Dario Mangano, Che cos'è il food design, Carocci editore, 12 euro*

L'esperta risponde

Maria Nguyen *è la creatrice di «The Art of Plating», fenomeno social e riferimento internazionale nell'arte di «impiattare».*

Quali sono gli elementi per comporre un piatto perfetto? Si tratta di un gioco affascinante, ma rigoroso, fatto di equilibri: di sapori, di consistenze, di colori... L'importante è che tutto ciò che c'è sia lì per una ragione. Inoltre è indispensabile aggiungere elementi che creino sorpresa non solo nella presentazione, ma anche nel sapore.
Qual è il suo libro del cuore? *L'Alchimista* di Paulo Coelho.
Ha un libro di ricette di cucina di riferimento? Il mio favorito è *The French Laundry cookbook* di Thomas Keller. È uno dei primi libri di cucina che mi ha ispirato nel dare forma al progetto «The Art of Plating».

INGREDIENTI DA SFOGLIARE

Si chiama Pawel Piotrowski l'illustratore polacco che ha realizzato il suo primo sandwich book per un esame all'Accademia di Belle Arti. **Mi piace perché**, a metà tra il gioco e l'opera d'arte, ogni ingrediente (cipolla, pomodori, lattuga, uovo al tegamino...) è fatto con un materiale diverso.
piotrowskipawelart.pl

FOTO **R. LETTIERI**

Nato in Sicilia, Davide Rampello è manager culturale e curatore artistico di eventi nazionali e internazionali per aziende e istituzioni. A destra: 1978. Menu per la cena di apertura delle manifestazioni del quinto centenario della nascita di Giorgione.

Vini
Prosecco
Ramandolo
Ribolla
Raboso
Recioto

Vivande
Frittelle de fiori
Rafioli commun de herbe vantazati
Pastero de quaje boni e vantagiati
Frittelle da imperatore magnifici
Brodeto de ovi schieto, bon e perfetto
Rosto in cisame bono e perfetto, optimo savore confetto
Torta de fongi bona e perfettissima
Salamura de anguille otpima
Bramagere

Pane
Pane de noxe meraviglosso e bone
Biscotto

Olio
Olio de colli pedemontani

Aceto
Aceto di vino

Acqua
Acqua di cisterna
Acqua di "fonte vera,,

Vini
Olio
Aceto
Acqua
Pane
Vivande

Servite il 29 maggio in occasione della apertura delle manifestazioni giorgionesche.

Ristorante
Rino Fior
Salvarosa

Quinto centenario della nascita di

Giorgione
1478 - 1978
Castelfranco Veneto

UN COLLAGE APPETITOSO

Davide Rampello, uno dei maggiori esperti italiani d'arte, e di gastronomia, ricorda con gusto i suoi piatti indimenticabili

Più che un pranzo ho in mente una serie di flash gastronomici. I più lontani: i «crostoli» della mia infanzia, una sorta di chiacchiere di pasta sottilissima fritta nello strutto e zuccherata; i «rufioi», stessa pasta ma ripieni della tipica mostarda di mele vicentina, e il polpettone, che faceva parte del limitato repertorio gastronomico di mia madre, insegnante di matematica e perciò più versata sui numeri che sulla cucina.

Il più pantagruelico: il «piatto dell'elefante», una portata di cinque chili di carni miste per la quale andava famoso negli anni Ottanta il ristorante Elefante di Bressanone, dove vigeva la tradizione che chi riusciva a mangiarlo tutto non pagava il conto. Io e mio fratello dopo averne fatto piazza pulita, siamo usciti e ci siamo rinfrancati con due piatti di knödel.

I più intriganti: i piatti «sperimentali» che negli anni Ottanta assaggiavo una volta alla settimana con Gualtiero Marchesi nel suo ristorante di via Bonvesin de la Riva per valutare se degni di essere messi in carta. A volte non era neppure necessario assaggiare, bastava il racconto perché, diceva lui, e ne ero lusingatissimo, «tu hai l'intuito gastronomico, assapori in bocca quello che si dice».

I più dotti: quelli della cena che ho ideato nel 1978 per l'apertura delle manifestazioni di celebrazione del quinto centenario della nascita di Giorgione a Castelfranco Veneto, dove ero responsabile della sezione di cultura materiale (in alto, il menu). Un evento quasi provocatorio in anni in cui nessuno ancora parlava di queste cose. Nove portate modellate sui menu di ricchi signori di campagna, senza la scenografia delle tavole principesche, che ho messo a punto nella lingua dell'epoca lavorando sul posto per due settimane nelle cucine del ristorante Rino Fior. C'erano, tra l'altro, i fiori di acacia che dovevano essere colti all'alba prima di aprirsi, e i semi di miglio dei biscotti per i quali abbiamo dovuto cercare la macina di pietra perché quella di ferro si scaldava rendendoli amari. Un evento che si è rivelato anche un esperimento di archeologia vegetale, materia di cui da allora mi occupo molto presidiando e recuperando varietà dismesse oggi diventate avamposti preziosi della diversità.

I più divertenti: le doppie cene che, da ospite privilegiato, mi erano concesse nella villa della contessa Sardi, in Lucchesia; dove prima scendevo nelle cucine e mangiavo col personale di servizio le minestre di erbe, il coniglio in potacchio, le frittate; poi salivo e passavo ai soufflé, ai pasticci di caccia, alle frivolezze della tavola padronale.

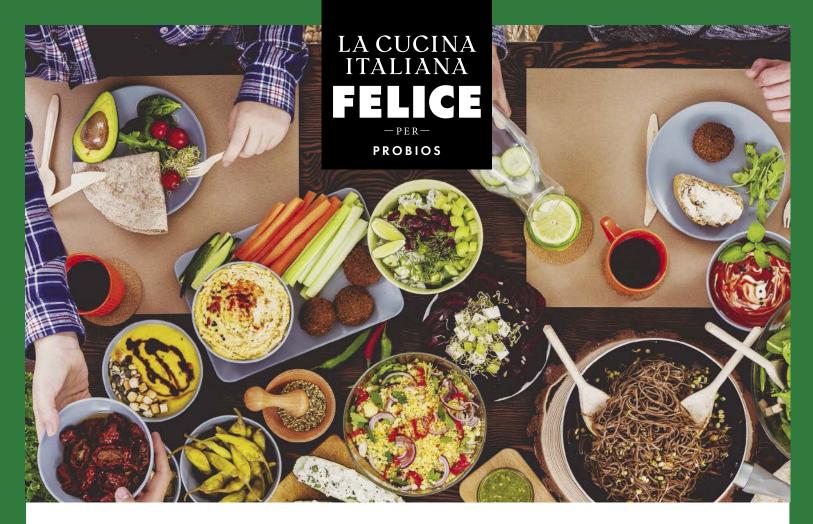
I più colti: tutti i piatti che ho guardato, annusato, assaggiato durante i viaggi nei più improbabili pit stop esotici: le cavallette fritte in una scuola di acrobati nella Turchia asiatica; la bevanda di mais masticato, sputato e fermentato del Perù; l'orcio pieno di brodo e grasso d'oca bollente da tenere prima tra le gambe per scaldarsi e poi da bere con vodka calda a nord della Romania, a 35 gradi sotto zero. Avevo cominciato a scrivere di questi e altri pranzi memorabili in un libro di viaggi intitolato «I cuochi fatui». Quasi quasi lo riprendo in mano.

TESTO RACCOLTO DA **FIAMMETTA FADDA**

LA CUCINA ITALIANA

FELICE

PER

PROBIOS

IL GUSTO DELLA VITA

"In un momento in cui il cibo biologico, vegetariano e vegano ha conquistato l'attenzione della grande distribuzione e dei grandi gruppi alimentari, dal nostro punto di vista è importante puntare sull'esperienza di chi, come noi, ha sempre operato nel settore e su un'offerta differenziante."

Sono queste le parole di Fernando Favilli, Presidente di Probios SpA, che insieme a Rossella Bartolozzi guida l'Azienda, da 40 anni leader italiano nel settore degli alimenti vegetariani biologici. Una realtà presente in 43 Paesi ed oltre 4.000 punti vendita che opera nel pieno rispetto delle persone e del pianeta e che garantisce prodotti di altissima qualità, assicurando la trasparenza e la tracciabilità di tutte le sue referenze. Una visione che ha portato allo sviluppo di specifiche linee di prodotto in grado di rispondere alle esigenze di un consumatore sempre più attento alla qualità della materia prima, al proprio benessere e alla sostenibilità degli alimenti, senza mai tralasciare i valori forti del made in Italy e con un occhio sempre attento all'innovazione, come dimostra anche la recente nascita dell'e-commerce ufficiale di Probios.

Forte delle più importanti certificazioni di qualità, sicurezza e conformità alle norme del settore agroalimentare, Probios vuole essere di esempio nel lasciare in eredità alle generazioni future cibo buono e un pianeta protetto.

www.probios.it

PROBIOS
BIOLOGICO
dal 1978

LA CRÈME DE LA CRÈME

Un'azienda piemontese ai piedi delle Alpi produce uno zabaglione biologico, squisito come appena fatto. Merito di galline che vivono in libertà e dell'amore per le ricette di una volta

Claudio Olivero, nella foto, ha ereditato dalla famiglia la passione per la campagna. Ricetta ed etichetta del suo zabaglione si ispirano alla tradizione: Sanbay è l'abbreviazione di «sanbayon», nome piemontese del dolce.

L'amore è un ingrediente segreto che aggiunge sapore alla vita. Se una ricetta ce l'ha, il risultato non potrà che essere eccellente. Dietro (e dentro) lo zabaglione biologico Sanbay ci sono la tradizione gastronomica piemontese e la dedizione di Claudio Olivero, che dal 2000 produce uova straordinarie. Nella sua azienda agricola a **Monasterolo di Savigliano** nel Cuneese le galline sono allevate secondo i principi del benessere animale: libere di scorrazzare nella campagna ai piedi delle Alpi, vengono nutrite con mais, orzo, erba medica e avena, tutti bio. Le loro uova sono usate per la preparazione di uno zabaglione in due varianti: al vino bianco Passito di Sicilia e in quella più delicata al Moscato piemontese. Squisito con gelati e macedonie, il Sanbay è ancora meglio da solo, per chiudere il pranzo o come spuntino. Oltre allo zabaglione, Oliviero produce le speciali uova Lino e Canapa (i semi sono il mangime delle galline), con un rapporto ottimale di acidi grassi Omega 3 e Omega 6, e l'albume biologico pronto all'uso, un alleato in cucina pratico, e sano. ELEONORA PLATANIA

COME MANNA DAL CIELO

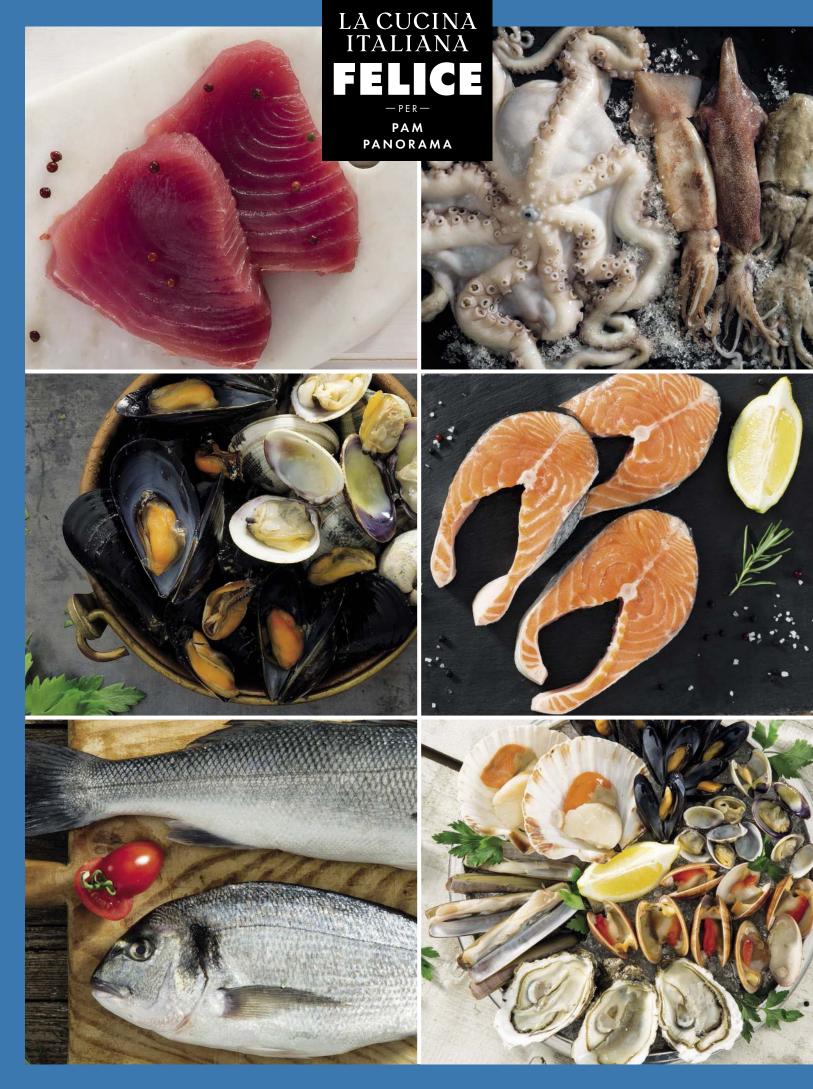
Mario Cicero, 40 anni, estrae la manna nelle Madonie tra Pollina e Castelbuono, nel Palermitano.

Coltivata solo in un angolo di Sicilia in tutto il mondo, è la preziosa linfa che si estrae dai frassini. Dolcificante e purificante naturale

Questa è la storia di un uomo che a 25 anni si mette a fare un mestiere antico. «Siamo gli unici produttori di manna da frassino in tutto il mondo», dice. Ma facciamo le presentazioni: lui è Mario Cicero, 40 anni, che nel 2003 inizia a occuparsi della manna sull'Appennino siculo, nelle **Madonie**, tra Pollina e Castelbuono, a 90 chilometri da Palermo. «All'inizio non sapevo bene come fare, chiesi informazioni agli anziani perché la tradizione si stava perdendo». In passato c'erano migliaia di ettari di frassineti, che nel tempo si sono ridotti. Così i pochi frassinicoltori rimasti si sono riuniti nel 2015 nel Consorzio della Manna Madonita con il supporto di Fondazione per il Sud e l'anno dopo hanno dato vita al progetto *Quando la manna non cade dal cielo*. L'obiettivo era chiaro: mantenere una produzione di qualità e tutelarla da possibili contraffazioni ma anche formare giovani agricoltori e rimettere in coltura i frassineti in terreni adatti ma abbandonati.

Al di là dei riferimenti biblici, che cos'è la manna? È una preziosa linfa che si estrae dai tronchi dei frassini: si incide la corteccia con il mannaruòlu, fuoriesce una sostanza azzurrina resinosa, poi si raschia con la rasula quella che resta nei solchi del legno e con una foglia di ficodindia si raccoglie la parte colata a terra; una volta esposta al sole, si solidifica formando stalattiti biancastre. Quella che scivola senza entrare in contatto con la corteccia è la più pura e pregiata, la «eletta» del Presidio Slow Food. La più nobile arriva a 200 euro al chilo. Quasi insapore, in cucina la manna si utilizza da secoli come dolcificante naturale in torte, gelati, biscotti e altri dolci come il mannetto, il panettone di manna di Fiasconaro. Ma si usa anche nella cosmesi e nella farmaceutica perché è una sostanza detossinante. E fa pure bene: è ricca di oligoelementi ed è un ottimo depurativo, soprattutto per fegato ed epidermide. Il suo zucchero, infine, ha il pregio di essere tollerato anche dai diabetici. Sarà proprio la manna ad aggiungere dolcezza al nostro futuro? GIULIA UBALDI COSSUTTA

LA CUCINA
ITALIANA
FELICE
PER
PAM
PANORAMA

DAL MARE ALLA VOSTRA TAVOLA

PESCE FRESCO, SICURO, PESCATO PER VOI OGNI GIORNO.
SCOPRITELO NEI NOSTRI BANCHI ITTICI CON LA GUIDA DI ESPERTI PROFESSIONISTI
E ASSAGGIATELO IN DECINE DI NUOVI PIATTI PRONTI

Per dare un gusto davvero speciale ai vostri menu, il meglio dei nostri mari a un prezzo competitivo e con un'eccellente qualità lo trovate ai banchi del pesce di Pam Panorama. Un fiore all'occhiello dei nostri supermercati fin dagli Anni Settanta, quando per primi abbiamo iniziato la vendita diretta del pesce fresco all'interno di negozi di grande superficie. Una scelta apprezzata subito dai nostri clienti che oggi possono contare sulla garanzia di un'esperienza di quasi mezzo secolo. Il nostro segreto? Ogni giorno una flotta di **9 pescherecci** parte dal porto di Chioggia per pescare in tutto l'Alto Adriatico gli esemplari migliori che vengono selezionati da un team di esperti. Nei nostri negozi potrete essere guidati nella scelta da professionisti qualificati, che con passione e competenza ogni giorno vi indirizzeranno alla scelta del pesce più adatto a ogni menu e occasione. Pam Panorama ha inoltre introdotto una golosa novità: il servizio **Pronto Cuoci Pesce**, una stuzzicante linea di prodotti dedicati a chi vuole gustare deliziose ricette di mare ma ha poco tempo per stare in cucina. Tra oltre 50 piatti pronti da portare in tavola in pochi minuti, potrete scegliere tra delicati crudi, come le tartare e i carpacci, oppure provare gli involtini di salmone, di pesce spada e di merluzzo. Irresistibili anche le polpette, i filetti di pesce preparati con erbe fresche e verdure, gli hamburger di pesce e gli sfiziosi sughi pronti.

Napoli *tu si na cosa buona*

Spaghetti irresistibili? Merito di un ingrediente segreto, campano dop. Ce li preparano Gianluca e Nicola Vitiello, le voci più partenopee di Radio Deejay. Un racconto tra rap, portapastiere e il ragù di Sophia Loren

di SARA TIENI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

1

2

3

«Napoli? Sta' ccà: Milano è un posto splendido per noi nostalgici. Ormai non mancano gli indirizzi giusti per toglierci la voglia, gastronomicamente parlando, di casa: uno su tutti? Mergellina Bakery. Prepara delle sfogliatelle da paura». A ingolosirci sono **Gianluca Vitiello** e **Nicola Vitiello**. I due conduttori quasi omonimi di **Radio Deejay** sono ospiti nella nostra cucina per prepararci un loro pezzo forte: gli spaghetti alla Nerano. Piatto semplice e profumato, tipico di Nerano, sulla Costiera Amalfitana, ha un solo segreto, spiega Gianluca «il Provolone del Monaco. È un formaggio pregiato di Agerola, paesino sui Monti Lattari, ed è molto difficile trovarlo fuori Napoli: io lo ordino su Amazon, a volte, poi cucino ascoltando rapper napoletani o Pino Daniele». In diretta tutte le sere dalle 19 alle 21, sono la voce di *Deesera*, nuovo format del loro programma *Deenotte* su Radio Deejay, che per anni ha intrattenuto gli italiani dalle dieci a mezzanotte. «Ora andiamo in onda all'orario di cena, per cui sarà naturale parlare anche di cibo». Non parenti a dispetto del cognome, i due sono «diversamente napoletani». Nicola è cresciuto a Milano a cotolette e risotto giallo. Gianluca nella macelleria del nonno a Torre Annunziata: «Per me casa è il sartù di riso di mia madre, con le melanzane e le polpettine. Tra i miei gadget preferiti c'è una caffettiera che canta *'O sole mio* e il portapastiera», racconta. Nicola invece adora i dolci, la Delizia al Limone su tutti. Ad accomunare i Vitiello un grande amore per la salsa al pomodoro. E il ragù della domenica, «quello che pippia e sta ore a cuocere. Ogni famiglia ha una ricetta diversa», svela Nicola. «Lo racconta bene Lina Wertmüller nel suo film *Sabato, domenica e lunedì*, tratto dall'omonima commedia di Eduardo De Filippo, con una splendida Sophia Loren che litiga con le clienti di una bottega di carne su chi lo cucina meglio».

Spaghetti alla Nerano

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **550 g 5-6 zucchine**
- **300 g spaghetti**
- **150 g Provolone del Monaco Dop**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 mazzetto di basilico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Affettate le zucchine a rondelle sottili.
1. Friggetele in abbondante olio bollente, poche alla volta, e scolatele a mano a mano su un foglio di carta da cucina: saranno pronte non appena inizieranno a diventare dorate.
2. Aromatizzate le zucchine coprendole con le foglie del basilico, spezzate con le mani.
Grattugiate finemente il provolone.
Cuocete gli spaghetti in acqua bollente salata e scolateli al dente tenendo da parte due mestoli di acqua di cottura.
Soffriggete lo spicchio di aglio in una padella con poco olio. Eliminate l'aglio e unite le zucchine, gli spaghetti, un mestolo di acqua e metà del provolone.
3. Finite di cuocere la pasta a fiamma bassa unendo poco alla volta l'acqua e il provolone rimanenti, mantecando finché non si crea una sorta di crema. Serviteli immediatamente con una generosa macinata di pepe.

MINESTRA DI RISO, LATTE E CASTAGNE

Primo

CIPOLLINE GLASSATE

Contorno

VITELLO FARCITO

Secondo

UN PRANZO IN PIEMONTE

In autunno è una delle regioni più belle d'Italia. Sediamoci a tavola tra le colline accese di colori, per assaggiare i sapori dei boschi: castagne, funghi e tartufi

ricette **DAVIDE BROVELLI**, testi **LAURA FORTI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Minestra di riso, latte e castagne

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g latte
150 g riso Carnaroli
100 g castagne lessate
25 g burro – sale

Portate a bollore in una casseruola 600 g di acqua con metà delle castagne e una presa di sale.
Aggiungete il riso e dopo 7-8 minuti il latte e il burro. Finite di cuocere il riso, quindi completate la minestra con le castagne rimaste e servite.
Da sapere Se usate le castagne fresche, sbucciatele e ammorbiditele in acqua tiepida, in modo da riuscire a togliere anche la seconda pellicina. Lessatele quindi in 2 litri di acqua salata, lasciandole cuocere a fuoco medio per 2 ore e 30 minuti. Unite alla fine il riso, cuocetelo per 7-8 minuti, poi completate la cottura con il latte e il burro.

Vitello farcito

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

370 g spinacino di vitello
100 g polpa di vitello tritata
100 g lingua di manzo
50 g lardo
20 g pane
15 g funghi secchi
1 tuorlo
prosciutto crudo
grana grattugiato
prezzemolo tritato
tartufo – aglio – burro
latte – vino rosso (Barolo)
olio extravergine di oliva
sale

PER IL RIPIENO
Mettete a bagno i funghi secchi per almeno 10-15 minuti, strizzateli e sminuzzateli (conservate l'acqua).
Ammollate il pane in 60 g di latte, quindi strizzatelo.
Tritate finemente la lingua e il lardo, e raccoglieteli in una ciotola. Mescolateli con il pane, i funghi, la polpa di vitello tritata, il tuorlo, una cucchiaiata di grana grattugiato e una di prezzemolo, un pezzetto di aglio, 10 g di tartufo tritati e una presa di sale.
PER LA CARNE
Aprite lo spinacino, inserendo il coltello di piatto sul lato più corto fino a un centimetro dal fondo e muovendolo a destra e a sinistra, finché non avrete ottenuto una tasca. Potete chiedere di farlo al vostro macellaio.
Stendete all'interno della tasca due fette di prosciutto ripiegate su se stesse sul lato lungo (aiutatevi con una pinza).
Farcite la carne riempiendola con il ripieno (usate una tasca da pasticciere). Spingete bene il ripieno fino in fondo, quindi adagiatevi sopra altre 2 fette di prosciutto crudo ripiegate.
Chiudete l'apertura della tasca cucendola con lo spago da cucina. Legate la carne a mo' di arrosto, perché mantenga una forma regolare in cottura.
Rosolate l'arrosto in una casseruola con una noce di burro e un cucchiaio di olio, voltandolo su tutti i lati. Dopo 7-8 minuti bagnatelo con un po' di acqua (usate quella in cui avete ammorbidito i funghi) e aggiungete un bicchiere di vino rosso.
Coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 40 minuti. Servite l'arrosto affettato, insieme al suo intingolo.

Cipolline glassate

Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g cipolline pulite
burro
vino bianco secco
zucchero – sale

Rosolate le cipolline in una casseruola con una noce di burro, per circa 10 minuti. Quando saranno ben dorate, bagnatele con uno spruzzo di vino bianco e lasciatelo sfumare.
Aggiungete poca acqua, una presa di sale e un cucchiaio di zucchero e cuocetele per altri 10-15 minuti, finché non si caramellizzano.
Servitele come contorno di arrosti o brasati.
Da sapere Questa preparazione è nata per le pregiate cipolline di Ivrea, di piccolissime dimensioni, coltivate nel territorio che da Ivrea costeggia la Dora Baltea verso nord, fino all'inizio della Valle d'Aosta. Grandi come nocciole, sono conosciute già dalla fine dell'Ottocento per il loro sapore particolarmente delicato.

Carne bovina e riso sono due capisaldi della gastronomia piemontese, sospesa tra matrice contadina e raffinatezze di corte

UN SUPER THE?

Sorprendenti e dissetanti, aromatizzati con deliziosi abbinamenti di sapori, i SanThè Sant'Anna uniscono le benefiche virtù della frutta a quelle energizzanti e purificanti del the. Provali tutti e quattro arricchiti da una selezione di deliziosi superfood: limone-zenzero, melagrana, mirtillo o cocco-curcuma.
Una bontà delicata, garantita da veri infusi di the in acqua Sant'Anna, che sgorga dalle sorgenti che sovrastano il comune di Vinadio, nel cuore delle Alpi Marittime. Un'acqua apprezzata da secoli per le sue caratteristiche organolettiche di leggerezza e per il suo basso tenore di sodio, che la rendono particolarmente adatta ad un'alimentazione equilibrata. Prova tutti i SanThè, oltre che nel classico bicchierino, anche nel nuovo formato nella bottiglia in PET riciclabile da mezzo litro. Ergonomica e pratica, sarà perfetta per accompagnarvi durante una corsa, una lezione di ginnastica o una semplice camminata, pronta a dissetarvi in modo piacevole e naturale.

Li trovi anche su shop.santanna.it

COCCO E CURCUMA

LIMONE E ZENZERO

MELOGRANO

Senza Glutine
Sant'Anna
SanTHÈ
MIRTILLO

MIRTILLO

Carlo Distefano, fondatore di San Carlo Group, tra i figli Marcello e Sasha, rispettivamente managing director e director dell'azienda. In basso, il ristorante alto (con la «a» minuscola) all'ultimo piano dei magazzini Selfridges, in Oxford Street, a Londra.

ALLA CONQUISTA DI LONDRA

Questa è la storia di un uomo che da un salone da barbiere è diventato l'ambasciatore della cucina italiana in Inghilterra

di MADDALENA FOSSATI

«Non mangiare la carne di venerdì, mi ammoniva mia nonna quando ero bambino in Sicilia. E io le rispondevo sempre: ma nonna, quando mai c'è la carne a casa, non la mangio neanche durante il resto della settimana! Erano tempi duri quando ero giovanissimo». Sono inizi umili quelli di Carlo Distefano, 73 anni, in quella Sicilia di Ragusa dove è cresciuto fino a 17 anni.

Poi la partenza e la fortuna in Inghilterra dove ha fondato il San Carlo Group, l'azienda che con 21 ristoranti nel Regno Unito e altri di fresca apertura in Arabia Saudita, Qatar, Bahrain, Thailandia ha contribuito a consacrare la cucina italiana nel mondo. Fino all'ulteriore passo, oggi, con l'apertura di alto (si scrive con la «a» minuscola) all'ultimo piano dei magazzini Selfridges, in Oxford Street, la strada più nevralgica per lo shopping a Londra, e con gemelli a Birmingham e Manchester. Non un pop up, ovvero un ristorante temporaneo, modalità che ha sempre caratterizzato il department store inglese, piuttosto una struttura permanente fissa con terrazza, per tornare all'idea del mangiare *al fresco* tipica della nostra penisola e termine usato anche dagli inglesi per dire «all'aperto». «Mica lo prendevo se me lo davano per un anno!», esclama.

Siamo seduti nella sala luminosa e piena di sole (sì, perché è una menzogna che nella capitale di sua Maestà il meteo sia sempre avverso) con alberi di chinotto e fiori dove Carlo rappresenta la punta di diamante dei nostri italiani all'estero. E dove è soddisfacente vedere che il solo ristorante permanente batte bandiera tricolore. «Proponiamo piatti siciliani, certo, ma anche lasagne, cannelloni, arancini, panzerotti, scaloppine, non vogliamo stupire nessuno, ma offrire un menu autentico del nostro Paese». E pensare che questo signore è arrivato in Inghilterra nel 1962, con una promessa sbiadita di fare l'aiutante di un barbiere, 12 sterline in tasca e una valigia di cartone. «Ma non è un modo di dire, era di cartone veramente!», aggiunge. Sposato a un'inglese – «sia la prima sia la mia seconda moglie sono local, sa, di italiane non se ne trovavano», scherza –, ha iniziato a Leeds con un piccolo salone per poi aprirne uno suo a soli 20 anni. Poi nel 1992 è arrivato il ristorante a Birmingham divenuto un incredibile successo e frequentato da campioni dello sport e celebrities. E poi piano piano tutti gli altri locali fino a meritarsi premi e un'attenzione senza precedenti da parte della stampa britannica. «Oggi in Inghilterra c'è tutto, ma allora la cucina italiana non era chiara a nessuno. Mi mancavano tanto certe specialità di mio padre che era un bravissimo cuoco. Era anomalo all'epoca un uomo ai fornelli e cucinava persino risotto e cotoletta alla milanese, uno dei miei piatti preferiti, o ancora metteva il coniglio sotto sale. Portare qui il nostro cibo è stato un modo per sentirmi a casa». E l'Italia è interamente rappresentata nel menu, così come nella cortesia e nella cordialità. E anche in cucina. «Ho cuochi che vengono da Milano, dalla Calabria, dalla Sicilia, proprio per dare uno spaccato completo della nostra cultura». E in effetti nei 1.200 dipendenti del gruppo alcuni dei ragazzi sono originari della sua Ragusa.

«Ci vado poco in Sicilia perché non prendo l'aereo. Una volta era difficile stare lontani, oggi anche a Manchester, dove vivo, si trova tutto, gli inglesi mangiano italiano!».

FOTO **PAUL READ PHOTOGRAPHY**

«Oggi gli inglesi mangiano cannelloni e cotolette con la stessa disinvoltura con cui bevono il tè»

E in collaborazione con Identità Golose, sono arrivati a Londra alcuni cuochi come Alessandro Negrini e Fabio Pisani dal Luogo di Aimo e Nadia di Milano, Annie Féolde e Alessandro Della Tommasina dall'Enoteca Pinchiorri (Firenze), Cristina Bowerman dalla Glass Hostaria a Roma, Alfonso Caputo della Taverna del Capitano di Massa Lubrense e Corrado Assenza di Caffè Sicilia a Noto per celebrare l'apertura di alto con una cena ribattezzata Viaggio in Italia.

Un modo per sancire che la cucina italiana nel mondo ha raggiunto livelli davvero stellari e che il divario tra quanto si mangia a casa e fuori è completamente colmato. Ricordate quando per noi italiani era impensabile mangiare la nostra cucina all'estero se non per un momento di indicibile nostalgia? «È finita l'epoca della pizza e basta, oggi gli inglesi mangiano cannelloni e cotolette con la stessa disinvoltura con cui bevono il tè», conclude Marcello Distefano, figlio di Carlo e managing director di San Carlo Group.

VALPOLICELLA DI CARATTERE

Un paesaggio con ripide colline e una terra che regala ai vini eleganti profumi, la giusta struttura e una nota di freschezza minerale. E poi gli uomini, che seguono quotidianamente le vigne e intervengono appena la natura lo richiede. A **Costa Arènte** di certo non mancano gli ingredienti per raggiungere l'eccellenza. La tenuta si trova in Valpantena, un'area che si distingue nella denominazione Valpolicella per i suoi vini rossi di grande finezza e con ottime capacità di invecchiamento. In 35 ettari, di cui 17 coltivati a vigna, si producono tre etichette territoriali e piene di carattere: Valpolicella, Ripasso e Amarone. Grazie agli importanti investimenti del gruppo Genagricola, che ha di recente acquisito Costa Arènte, cantina e fruttaio sono stati riprogettati per dare vita a uno spazio avveniristico, dove tradizione e tecniche di vinificazione all'**avanguardia** sapranno dialogare al meglio. E dove tutti gli appassionati di vino potranno vivere un'esperienza che coinvolge tutti i sensi.

LUSSO QUOTIDIANO
Prodotto con le uve tipiche della Valpolicella corvina, corvinone e rondinella, ha un colore rubino vivace e intriganti profumi di lampone, ribes e amarena, che ritornano all'assaggio, insieme a piacevoli note pepate. La sua grande versatilità ne fa un vino perfetto per la tavola di tutti i giorni, da abbinare a primi piatti saporiti, carni bianche, grigliate miste e formaggi di media stagionatura.

MEZZE MANICHE AL RAGÙ DI CONIGLIO

Ingredienti per 4 persone
***500 g** cosciotti di coniglio a pezzi*
***350 g** pasta tipo mezze maniche*
***100 g** liquore all'anice tipo pastis*
***50 g** pomodori datterini*
***50 g** olive taggiasche snocciolate*
***1** carota – **1** gambo di sedano*
½ cipolla – rosmarino
dragoncello – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Disossate i cosciotti di coniglio, raschiando via la carne dall'osso. Tagliate la polpa ricavata a dadini, conditeli con sale e pepe, poi rosolateli in una grande padella, a fuoco vivace, con un filo di olio per 4-5 minuti.
Mondate e tritate la carota, il sedano e la cipolla.
Togliete dalla padella la polpa di coniglio rosolata e tenetela al caldo; nella stessa padella unite un filo di olio, un pizzico di sale e rosolatevi sedano, carota e cipolla per 5 minuti.
Tritate una decina di aghi di rosmarino.
Rimettete la polpa di coniglio nella padella, unendo anche una noce di burro e il trito di rosmarino. Proseguite la cottura, a fuoco lento, per circa 15 minuti, poi aggiungete le olive, il pastis, i pomodorini tagliati a spicchi, 50 g di acqua e stufate tutto per 20 minuti, ottenendo un ragù aromatico.
Portate a cottura la pasta in acqua salata, scolatela, conditela con il ragù e completate con un trito di dragoncello. Servite subito.

testi
VALENTINA VERCELLI
foto
RICCARDO LETTIERI
styling
BEATRICE PRADA

ricettario *di ottobre*

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a p. 159**

Coffee table **Moroso**, brocca **Cautero Creazioni in Ceramica**, posate e tovagliolo **Funky Table**, ciotolina bianca **Nanban**, tappeto **Maisons du Monde**.

Ospiti nella nostra cucina

CRISTIANO BONOLO

Cuoco, consulente e docente di cucina naturale (dopo un passato da informatico), ha 46 anni ma ne dimostra dieci di meno. Il suo segreto? Pensando alla salute, a vent'anni è diventato vegetariano per poi optare per la scelta vegana.

EDOARDO FUMAGALLI

Allievo, giovanissimo, di Gualtiero Marchesi, ha fatto esperienza in importanti ristoranti di Parigi e di New York. Oggi è lo chef della Locanda del Notaio di Pellio Intelvi nel Comasco. Ama una cucina diretta, che valorizzi al massimo le materie prime.

GIOVANNI TRAVERSONE

Gentleman culinario, è lo chef della Trattoria del Nuovo Macello, di Milano, istituzione per i gourmet meneghini gestita dalla sua famiglia dal 1959. Le sue specialità sono le carni e i piatti della tradizione lombarda, proposti però con un twist internazionale.

Mini club sandwich di zucca e barbabietole

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 40 minuti
Scorciatoia 50 minuti cuocendo la zucca a vapore
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg **zucca**
- 400 g **barbabietole lessate**
- 2 **mini barbabietole colorate gialle e rosse**
- 1 **spicchio di aglio**
- **alloro**
- **timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale fino**
- **sale in fiocchi**

Mondate la zucca, eliminando i semi e la scorza, e tagliatela a fette spesse 1 cm; ponetele in una casseruola adatta per il forno e versatevi circa ½ litro di olio in modo che risultino coperte a filo; aggiungete 1 foglia di alloro, 1 rametto di timo, 1 spicchio di aglio con la buccia e procedete nella preparazione come illustrato qui accanto.
Per la scorciatoia, cuocete le fette di zucca a vapore per 15 minuti circa e poi conditele con sale, erbe e olio.
Sbucciate le barbabietole lessate, tagliatele a rondelle spesse circa 5 mm e utilizzate solo quelle centrali, più grandi. Conditele con un pizzico di sale.
Mondate e sbucciate le mini barbabietole, conservando le foglie, quindi tagliatele a fettine sottili, usando preferibilmente una mandolina.
Preparate i mini club sandwich: sovrapponete, alternandole, 3 fette di barbabietola e 2 fette di zucca; tagliate i sandwich a forma di quadrato, quindi dividete ciascun quadrato in 2 triangoli.
Disponete i mini club sandwich in un piatto con le fettine e le foglie delle mini barbietole, condendo tutto con un pizzico di sale in fiocchi e servite.
Da sapere Se avanza della zucca, lasciatela raffreddare e trasferitela in barattoli da conserva insieme con il suo olio di cottura; sterilizzate i barattoli e consumate la zucca entro un paio di mesi: ottima intera per accompagnare formaggi, carni e pesci bolliti oppure, frullata, per mantecare i risotti.

Appoggiate sull'olio un disco di carta da forno dello stesso diametro della casseruola (1): in questo modo le fette di zucca rimarranno ben immerse nel condimento senza affiorare. Coprite con il coperchio e infornate la zucca a 150 °C per 1 ora circa. Sfornatela e rimuovete la carta (2), scolate le fette di zucca in una teglia (3) e salatele. Con questa cottura tipo confit la consistenza risulterà squisitamente fondente e cremosa rimanendo integra.

1

2

3

Piattino bianco **Nanban**, piatto decorato **Richard Ginori 1735**, tovaglietta americana e calice **Funky Table**, tovagliolo **Milou Milano**.

antipasti

Tartellette con broccoli allo zafferano

Cuoco Cristiano Bonolo
Impegno Medio
Più facile con la pasta brisée pronta (300 g)
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

300 g broccoli
225 g farina semintegrale tipo 2
100 g porro
1 bustina di zafferano in polvere
noce moscata
brodo vegetale – sale
olio extravergine di oliva

PER LE TARTELLETTE
Impastate 200 g di farina con 60 g di acqua, 35 g di olio e un pizzico di sale, quindi stendete l'impasto con un matterello, ottenendo una sfoglia di 2 mm di spessore. Ritagliatevi 6 dischi (ø 11-12 cm) con un tagliapasta.
Ungete 6 stampi per tartelletta (ø 10 cm) e foderateli con i dischi di pasta, rifilando quella debordante. Bucherellate con una forchetta il fondo delle tartellette, adagiatevi un disco di carta da forno della stessa misura e distribuitevi una piccola manciata di fagioli secchi. Cuocete «in bianco» nel forno a 180 °C per 20 minuti circa.
PER LA BESCIAMELLA
Sciogliete 1 bustina di zafferano in un paio di cucchiai di acqua.
Stemperate in un pentolino 25 g di farina con 25 g di olio, mescolando con una frusta per un paio di minuti, finché il composto non comincerà a bollire. Unite 250 g di brodo vegetale, un pizzico di sale, una grattugiata di noce moscata e lo zafferano sciolto, sempre mescolando con la frusta, e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.
PER LE VERDURE
Mondate i broccoli, divideteli in piccole cimette e sbollentateli in acqua salata per 4-5 minuti; scolateli e raffreddateli in acqua ghiacciata.
Pulite il porro, eliminando la guaina esterna, dividetelo a metà per il lungo e tagliatelo a mezze rondelle. Rosolatelo in una padella con un velo di olio per 2-3 minuti.
Distribuite in ciascuna tartelletta 3 cucchiai di besciamella allo zafferano e completate con 1 cucchiaio di porri e qualche cimetta di broccolo.

Indivia, radicchio e pera con pane aromatico

Cuoco Cristiano Bonolo
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g 4 fette di pancarré
80 g panna di soia
16 foglie di insalata indivia
1 cespo di radicchio rosso
1 pera
salvia – maggiorana
timo – limone
aceto di mele
olio extravergine di oliva
sale
pepe rosa

Eliminate la crosta del pancarré e spezzettatelo in grosse briciole.
Tritate qualche foglia di salvia, 1 rametto di timo e 1 rametto di maggiorana e mescolateli con le briciole di pancarré.
Tostate il misto in una padella con un velo di olio e un pizzico di sale per 1-2 minuti, finché le briciole non saranno diventate dorate e croccanti.
Mondate il radicchio, sfogliatelo e tagliate le foglie a strisce.
Lavate la pera, tagliatela a fettine sottili e irroratela con il succo di 1 limone.
Preparate una salsina mescolando la panna di soia con 5 cucchiai di aceto, un pizzico di sale, un filo di olio e una macinata di pepe rosa.
Condite l'indivia, il radicchio e la pera con la salsina e un pizzico di sale, guarnite con le briciole alle erbe e portate in tavola.

primi

Piatto piano delle pappardelle e piattino del grano saraceno **Richard Ginori 1735,** ciotola del grano saraceno **Cautero Creazioni in Ceramica**, calice **Funky Table,** fondi di tessuto **Silva**.

Pappardelle con crema di cipolle, finferli e triglie

Cuoco Giovanni Traversone
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti più 1 ora di riposo
Scorciatoia 50 minuti con le pappardelle fresche pronte (500 g)

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g cipolle di Tropea
300 g finferli
300 g farina 00
8 triglie sfilettate
4 tuorli
2 uova
1 spicchio di aglio
maggiorana
timo limone
pimpinella
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
aceto di vino bianco – sale

PER LE PAPPARDELLE
Impastate la farina con le uova, i tuorli e un pizzico di sale e lasciate riposare l'impasto coperto per 1 ora. Infarinate il piano di lavoro e stendete la pasta, ottenendo una sfoglia di 1 mm di spessore; tagliate la sfoglia con un coltello, ottenendo delle pappardelle di circa 3 cm di larghezza.
PER LA CREMA DI CIPOLLE
Sbucciate le cipolle, tagliatele a fettine, conservando qualche falda come guarnizione finale, e cuocetele in una casseruola con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 5-6 minuti, quindi unite 1 tazzina di vino bianco e 1 di aceto e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Sfogliate 4 rametti di maggiorana e unite le foglioline alle cipolle, mescolate, lasciate insaporire per 1 minuto, poi spegnete la fiamma. Frullate le cipolle con 1 tazzina di acqua, regolando di sale.
PER I FINFERLI
Mondateli e tagliateli a tocchi. Cuoceteli in una padella con 1 cucchiaio di olio, sale e l'aglio con la buccia per 4-5 minuti.
PER LE TRIGLIE
Eliminate eventuali lische dai filetti (usate una pinzetta) e conditeli con un filo di olio. Tagliate a pezzetti la metà dei filetti e cuocete gli altri, interi, in una padella antiaderente per 1 minuto, regolando di sale. Unite ai funghi i filetti di triglia a pezzetti e lasciate insaporire per 1-2 minuti.
Rosolate in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale le falde di cipolla tenute da parte per un paio di minuti.

Cuocete le pappardelle in abbondante acqua bollente salata, finché non saranno venute a galla, scolatele con un mestolo forato e trasferitele nella padella dei funghi; aggiungete ½ mestolo di acqua di cottura delle pappardelle, qualche fogliolina di timo limone e di pimpinella e lasciate insaporire per 2-3 minuti.
Distribuite nei piatti qualche cucchiaio di crema di cipolle, quindi adagiatevi le pappardelle e guarnite con 2 filetti di triglia spadellati, qualche goccia di crema di cipolle e le falde rosolate.

Grano saraceno, castagne e scalogni in agrodolce

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g castagne lessate e sbucciate
300 g grano saraceno decorticato
200 g aceto di vino bianco
70 g zucchero
2 scalogni
prezzemolo – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER GLI SCALOGNI IN AGRODOLCE
Mondateli e divideteli in falde. Volendo, con un piccolo tagliapasta, ritagliatele in dischetti o in quadratini, come abbiamo fatto noi. Scottate le falde o i dischetti per 1 minuto in acqua bollente salata.
Mescolate l'aceto e lo zucchero e portate a ebollizione; per ottenere un colore rosso acceso aggiungete 2 cucchiai di succo di barbabietola (recuperatelo dalla busta delle barbabietole precotte); unite le falde di scalogno, cuocetele per 1 minuto. Spegnete e fate marinare per 15 minuti.
PER IL GRANO SARACENO
Cuocetelo in acqua bollente salata per 15 minuti, scolatelo, allargatelo su una teglia, fatelo intiepidire, poi conditelo con olio, sale, pepe e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato.
Rosolate le castagne in una padella con una noce di burro, 3 cucchiai di acqua e un pizzico di sale per 2-3 minuti; sminuzzatele, tenendone qualcuna intera come guarnizione, e mescolatele con il grano saraceno.
Servite il grano saraceno con lo scalogno in agrodolce, le castagne tenute da parte e qualche fogliolina di prezzemolo.

Lasagne con vellutata di cavolfiori e nocciole

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora di riposo
Scorciatoia 45 minuti con le lasagne pronte (circa 400 g)
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 1 cavolfiore bianco
200 g cimette di cavolfiori colorati
200 g farina 00
40 g farina di nocciole
12 nocciole
2 uova – formaggio grattugiato olio extravergine – sale –pepe

PER LE LASAGNE
Impastate la farina 00 con la farina di nocciole, 2 uova e un pizzico di sale e lasciate riposare l'impasto coperto per 1 ora. Stendete la pasta, ottenendo una sfoglia di 1 mm di spessore, quindi ritagliatela in quadrati di 10 cm di lato. Cuoceteli in abbondante acqua bollente salata per 2 minuti, poi scolateli. Adagiate 4 quadrati in una teglia rivestita con carta da forno, conditeli con un poco di formaggio grattugiato e un filo di olio e fateli gratinare in forno a 200 °C per 3 minuti, lasciateli raffreddare e spezzettateli.
PER LA VELLUTATA DI CAVOLFIORE
Mondate il cavolfiore bianco, tagliatelo a pezzi e cuocetelo in acqua bollente salata per 10 minuti. Scolatelo e frullatelo con un pizzico di sale, un filo di olio, una macinata di pepe e 1 cucchiaio di formaggio grattugiato. Dividete i cavolfiori colorati in piccole cimette e scottatele in acqua bollente salata per 1 minuto, tenendole separate: prima le cimette verdi, poi quelle arancioni e, infine, quelle viola. Scolatele e conditele con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe.
Tritate finemente 8 nocciole e tritatene grossolanamente altre 4.
Disponete nei piatti 2 cucchiaiate di crema di cavolfiore, adagiatevi sopra le lasagnette ripiegate, guarnite con le cimette colorate, pezzetti di lasagnette gratinate e le nocciole.

Risotto alla zucca, capperi e pompelmo

Cuoco Giovanni Traversone
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

700 g ½ zucca
350 g riso Vialone nano
100 g formaggio grattugiato
80 g burro
35 g capperi sotto sale
1 pompelmo rosa
scalogno
vino bianco secco
sale

Eliminate i semi della zucca, poi praticate un'apertura sul colmo della cupola (servirà per fare uscire il vapore in cottura). Adagiatela in una teglia rivestita con carta da forno con il lato della polpa rivolto verso il basso; infornatela a 170 °C per 1 ora circa.
Scavate infine la polpa e frullatela con qualche cucchiaio di acqua in modo da ottenere una crema piuttosto compatta.
Sbucciate il pompelmo ricavando solo la parte colorata della scorza; tagliatela a filetti, sbollentatela per 5-6 minuti e scolatela.
Spremete il pompelmo e fate bollire il succo per 5 minuti, quindi unite i filetti di scorza e cuoceteli per 5 minuti.
Dissalate i capperi e tritateli grossolanamente.
Mondate ½ scalogno e tritatelo.
Tostate il riso a secco in una casseruola per 3 minuti, con 4 pizzichi di sale; unite lo scalogno tritato e bagnate con ½ bicchiere di vino bianco; lasciate sfumare, aggiungete un mestolo di acqua e proseguite la cottura per altri 10 minuti, quindi incorporatevi la zucca frullata, e cuocete ancora per 2-3 minuti. Spegnete la fiamma e mantecate con il burro e il formaggio grattugiato.
Disponete il riso nei piatti, guarnite con 1 cucchiaino di scorze di pompelmo e 1 di capperi; aggiungete a piacere foglie di cappero, fettine di pompelmo pelate a vivo e una macinata di pepe nero.

verdure

Piatti delle verdure in zuppetta **Cautero Creazioni in Ceramica**, piattino delle crocchette **Nanban**, ciotola e vaso **Funky Table**, fondi di tessuto **Silva**.

Verdure e ceci in zuppetta speziata

Cuoco Cristiano Bonolo
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

540 g pomodori pelati in scatola
240 g ceci lessati
2 peperoni gialli
2 cipolle di Tropea
coriandolo in polvere
cannella in polvere
curcuma in polvere
olio extravergine di oliva
zucchero
sale

Lavate e mondate i peperoni e le cipolle e tagliate tutto a pezzi.
Conditeli con un filo di olio e un pizzico di sale, mescolate e disponete tutto su una teglia rivestita con carta da forno; infornate a 180 °C per 30 minuti circa.
Scaldate in una piccola casseruola con un filo di olio 1 cucchiaino di curcuma, 1 di coriandolo e 1 di cannella per 3 minuti, quindi unite i pomodori pelati, 150 g di acqua, un pizzico di sale e 1 cucchiaino di zucchero e fate insaporire per altri 10 minuti, quindi aggiungete i peperoni e le cipolle e, dopo 5 minuti, i ceci; cuocete tutto insieme per altri 5 minuti.
Servite decorando a piacere con qualche rametto di maggiorana.

Crocchette di cuscus e melanzane con salsa di spinaci

Cuoco Cristiano Bonolo
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g cuscus precotto
150 g spinaci
1 melanzana
brodo vegetale
pangrattato
limone
olio extravergine di oliva
sale

PER LE CROCCHETTE
Tagliate la melanzana a tocchetti, raccoglieteli in una ciotola, salateli e copriteli a filo con acqua tiepida; lasciateli riposare per 10 minuti, poi scolateli, sciacquateli bene e asciugateli su carta da cucina.
Conditeli infine con olio e sale, disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno e infornateli a 180 °C per 15 minuti.
Frullateli grossolanamente con un mixer a immersione, unendo un pizzico di sale (se serve), 2 cucchiai di olio e 4 cucchiai di brodo vegetale.
Bagnate il cuscus con 200 g di acqua calda e lasciatelo riposare per 10 minuti, conditelo poi con un filo di olio e sgranatelo bene con una forchetta.
Mescolate il cuscus, la melanzana frullata e 6 cucchiai di pangrattato; fino a ottenere un composto omogeneo.
Modellatelo in crocchette di circa 15-20 g ciascuna e rosolatele in una padella con un velo di olio per un paio di minuti, finché non saranno dorate.
PER LA SALSA DI SPINACI
Lavate bene gli spinaci e frullateli con 40 g di brodo vegetale, il succo di ½ limone, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale.
Servite le crocchette di cuscus e melanzane, accompagnandole con la salsa di spinaci.

Piatti decorati delle carote **Richard Ginori 1735**, piatto di portata dei cavolini **Virginia Casa**, tovagliolo **Once Milano**, fondi di tessuto **Silva**.

Carote con nocciole e crema di pistacchi

Cuoco Cristiano Bonolo
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g carote
60 g nocciole sgusciate e pelate
60 g pistacchi sgusciati e pelati
50 g germogli alfa-alfa
20 g amido di mais
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
zucchero di canna
sale

Distribuite i pistacchi e le nocciole in una teglia tenendoli separati e tostateli in forno a 180 °C per 10 minuti. **Tritate** grossolanamente le nocciole.

PER LE CAROTE
Lavate bene le carote ed eliminatene le estremità, tenendo la buccia; tagliatele a metà per il lungo e sbollentatele in acqua salata per 5 minuti. Scolatele, adagiatele su una placca rivestita con carta da forno, conditele con 1 cucchiaio scarso di zucchero di canna e un filo di olio e infornatele a 180 °C per 40 minuti, quindi regolate di sale.

PER LA CREMA DI PISTACCHI
Sciogliete l'amido di mais in qualche cucchiaio di brodo vegetale tiepido e frullatelo con i pistacchi tostati, 200 g di brodo vegetale, 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale. Trasferite il composto in un pentolino e fatelo ridurre per circa 5 minuti, finché non avrete ottenuto una crema morbida; regolate di sale e lasciatela raffreddare. **Servite** le carote con i germogli, le nocciole tritate e la crema di pistacchi.

Provate la crema di pistacchi anche al momento dell'aperitivo, insieme con bastoncini di verdure crude e insalate croccanti.

Cavolini e zucca con frutta e semi

Cuoco Cristiano Bonolo
Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g **cavolini di Bruxelles**
- 350 g **zucca**
- 25 g **uvetta**
- 25 g **semi misti (sesamo, girasole, zucca)**
- 2 **mele**
- **senape**
- **limone**
- **aceto di mele**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Mondate i cavolini, tagliateli a metà e rosolateli in una padella con un filo di olio per 10 minuti.
Lavate le mele e dividetene una in 8 spicchi, tenendo la buccia.
Lavate la zucca, eliminate i semi, ma non la scorza, e tagliatela a fettine sottili. Adagiate gli spicchi di mela e le fettine di zucca in una teglia rivestita con carta da forno, condite con sale e olio e infornate a 200 °C per 25 minuti.
Sbucciate l'altra mela, tagliatela a pezzetti e frullatela con 1 pizzico di sale, 1 cucchiaio di senape, 1 cucchiaino di aceto, 1 cucchiaio di succo di limone e 40 g di olio.
Tostate a secco in una padella l'uvetta e i semi per 2-3 minuti.
Condite i cavolini, la zucca e la mela con la salsa alla senape e completate con l'uvetta e i semi tostati.

!

Il San Pietro è un pesce bianco molto fine e che non si alleva: avrete sempre la garanzia di mangiare un esemplare pescato.

San Pietro rivestito al finocchietto

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

2 kg pesce San Pietro
200 g burro
160 g pangrattato
2-3 finocchi crudi
2 spicchi di aglio
finocchietto
timo
limone
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA COPERTURA AL FINOCCHIETTO
Sciogliete il burro in una padella, insaporendolo con 1 spicchio di aglio e 1 rametto di timo, finché non sarà diventato color nocciola; eliminate quindi aglio e timo, unite il pangrattato e 1 cucchiaino di sale, mescolate bene e tostate per 1 minuto. Procedete nella preparazione come indicato qui accanto.

PER IL PESCE
Lavate e pulite il pesce San Pietro, farcitene il ventre con 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di timo, 2 scorze di limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Adagiatelo su una teglia rivestita di carta da forno, conditelo con un filo di olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe e cuocetelo a 180 °C per 25 minuti circa.
Mondate intanto i finocchi, tagliateli a fettine sottili e conditeli con un paio di cucchiai di trito di finocchietto, un filo di olio e un pizzico di sale.
Sfilettate il pesce appena sfornato, accomodate i due filetti in un piatto di portata riscaldato e immediatamente, mentre sono ancora bollenti, adagiatevi sopra le lastre di burro e finocchietto.
Lasciate sciogliere il burro e insaporire la polpa per qualche minuto, quindi servite con il contorno di finocchi.

Piatti e bicchieri di ceramica **Cautero Creazioni in Ceramica**, sottopentola di ottone **Nanban**, tovagliolo **Milou Milano**, fondo di tessuto **Silva**.

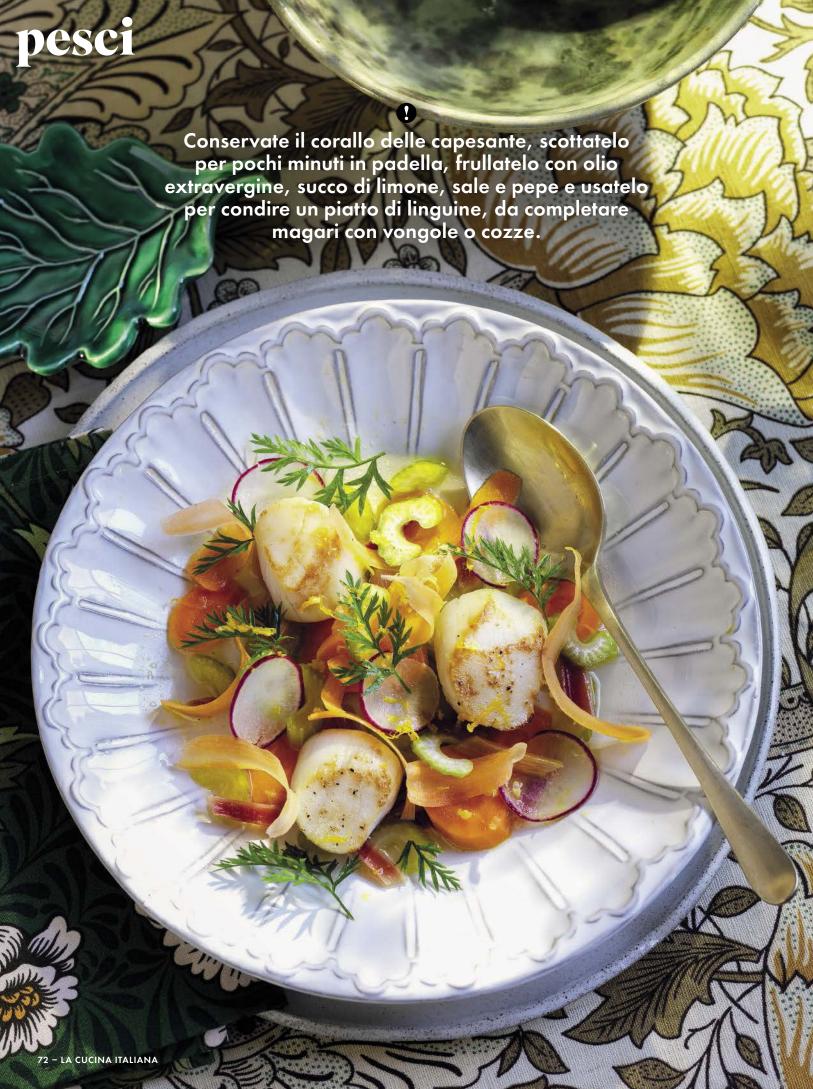
Trasferite il composto di pangrattato in un recipiente raffreddato nel ghiaccio, unite 3-4 cucchiai di finocchietto tritato e amalgamate bene

tutto con una spatola (1). Accomodate il composto tra due fogli di carta da forno (2). Spianatelo con un matterello ricavando

una lastra uniforme spessa 3-4 mm (3), quindi, con tutta la carta, riponetela in freezer per 30 minuti circa. Quando si sarà rassodata

tiratela fuori, eliminate il foglio superiore (4) e ritagliatela dandole la forma dei due filetti: dovrete rivestirli in misura a mo' di copertina.

!

Conservate il corallo delle capesante, scottatelo per pochi minuti in padella, frullatelo con olio extravergine, succo di limone, sale e pepe e usatelo per condire un piatto di linguine, da completare magari con vongole o cozze.

Capesante con misto vegetale croccante

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

80 g bietole a costa rossa
12 capesante
4 ravanelli
2 carote con le foglie
1 gambo di sedano
vino bianco secco
brodo di pesce – limone
arancia – aceto
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER IL MISTO VEGETALE
Mondate le carote, tenendo da parte le foglie; pelatele, tagliate qualche striscia con un pelapatate e riducete il resto a fettine oblique.
Raffreddate le foglie di carota in acqua ghiacciata.
Tagliate il gambo di sedano a rondelle, tenendo da parte le foglie.
Affettate molto finemente i ravanelli e tuffateli in acqua ghiacciata.
Lavate e tagliate le bietole, eliminando le foglie e tenendo solo la costa rossa.
Condite i ravanelli, le carote a strisce, le foglie di sedano e di carota con aceto e sale.
Rosolate in una padella con un velo di olio le fettine di carota, le rondelle di sedano e le coste per un paio di minuti, sfumate con 2 cucchiai di vino bianco, regolate di sale e pepe e proseguite la cottura per 1 altro minuto, quindi coprite a filo le verdure con il brodo di pesce e lasciate cuocere per altri 5-6 minuti; spegnete la fiamma e aggiungete un po' di scorza di limone e di arancia grattugiate.
PER LE CAPESANTE
Mondatele, eliminando il corallo, e scottatele in una padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe per 1 minuto, giratele dall'altro lato e proseguite la cottura per altri 10 secondi.
Distribuite nei piatti le verdure cotte con un poco del loro liquido di cottura, adagiatevi le capesante, completate con le verdure crude e portate in tavola.

Piatti della gallinella **Cautero Creazioni in Cernamica**, apribottiglie di ottone **Nanban**, piatto fondo e foglia di ceramica delle capesante **Virginia Casa**, tovagliolo a fiori **Milou Milano**, fondi di tessuto **Silva**.

Gallinella e catalogna su vellutata di fagioli

Cuoco Giovanni Traversone
Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Scorciatoia 30 minuti con filetti di gallinella pronti (600 g)
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 kg 4 gallinelle
250 g fagioli lessati
150 g catalogna
1 spicchio di aglio
rosmarino
brodo vegetale
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA VELLUTATA
Scaldate in una padella 50 g di olio con l'aglio e 1 rametto di rosmarino per 2 minuti. Eliminate l'aglio e il rosmarino e frullate l'olio con i fagioli, aggiungendo 1 mestolo di brodo.
PER LA CATALOGNA E LA GALLINELLA
Mondate la catalogna e sbollentatela in acqua salata per 5 minuti, scolatela e tuffatela in acqua ghiacciata.
Sfilettate le gallinelle e arrostitele in una padella con 1 cucchiaio di olio, un pizzico di sale e di pepe per 2 minuti, quindi voltatele sull'altro lato, spegnete il fuoco e lasciatele riposare nella padella per 2-3 minuti.
Distribuite nei piatti la vellutata di fagioli, adagiatevi la catalogna e i filetti di gallinella, condite con un filo di olio e una macinata di pepe e servite.

carni e uova

Vassoio **Virginia Casa**, posate **Funky Table**, ciotolina bianca della salsa **Nanban**, ciotola del purè, piattini e piatto del nodino di vitello **Cautero Creazioni in Ceramica**, tovagliolo **Milou Milano**, fondi di tessuto **Silva**.

Arrosto di maiale con purè di carote allo zenzero

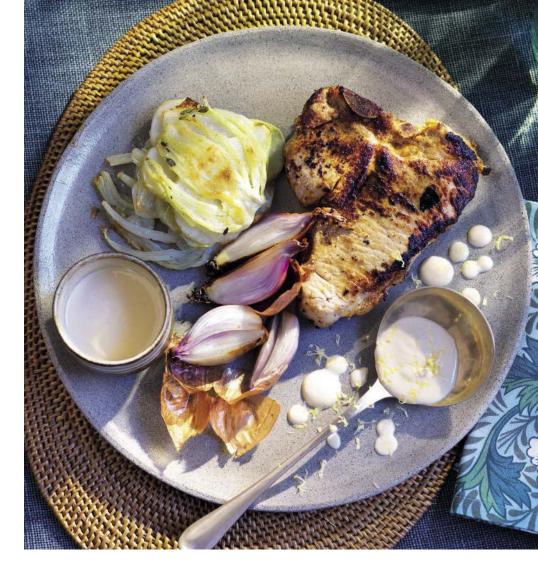
Cuoco Giovanni Traversone
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 40 minuti
più 1 ora e 30 minuti di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

900 g coppa di maiale
600 g carote
400 g 2 mele Golden
1 spicchio di aglio
zenzero fresco grattugiato
rosmarino
alloro
bacche di ginepro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

PER L'ARROSTO
Fate marinare per 1 ora e 30 minuti la coppa con 2 rametti di rosmarino, lo spicchio di aglio schiacciato con la buccia, 3-4 cucchiai di olio, qualche bacca di ginepro, qualche foglia di alloro e sale. Infornatela quindi con la marinata a 180 °C per 40 minuti; unite ½ bicchiere di vino bianco e proseguite la cottura per altri 30 minuti.
PER IL PURÈ DI CAROTE
Sbucciate le carote, tagliatele a rondelle sottili e cuocetele in una casseruola con un filo di olio per 3 minuti; bagnatele con ½ bicchiere di vino, mescolate e proseguite la cottura per altri 12-13 minuti, quindi unite un mestolo di acqua, regolate di sale e cuocetele ancora per 20 minuti con la casseruola coperta. Unite, infine, 1 cucchiaio di zenzero e frullate tutto.
Tagliate le mele a fettine molto sottili, distribuitele su una placca rivestita con carta da forno e cuocetele a 160 °C in modalità ventilata per 25 minuti.
Tagliate la coppa a fette, irroratela con il suo liquido di cottura e accompagnatela con il purè di carote e le mele al forno.

Nodino di vitello al latte e millefoglie di verdure

Cuoco Giovanni Traversone
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 4 nodini
500 g finocchi
400 g topinambur
300 g latte – 200 g panna fresca
2 scalogni
1 porro – limone – rosmarino
senape – salvia – burro
vino bianco secco – timo
formaggio grattugiato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA SALSA AL LATTE
Cuocete in una piccola casseruola il latte e la panna per 45-50 minuti, ottenendo una salsa cremosa. Unite poi il succo e la scorza grattugiata di ½ limone, qualche foglia di rosmarino, 1 rametto di timo e regolate di sale; mescolate e lasciate insaporire sul fuoco per altri 10 minuti.
PER I NODINI
Spalmate 1 cucchiaino di senape su ciascun nodino, conditeli con olio, sale e qualche foglia di salvia e lasciateli marinare per 30 minuti. Scaldate 1 cucchiaio di olio in una padella e cuocetevi i nodini con gli scalogni, interi con la buccia, per un paio di minuti, quindi girateli dall'altro lato, unite 30 g di burro e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Mettete da parte la carne e gli scalogni e deglassate la padella con ½ bicchiere di vino bianco, lasciate sfumare e addensate il fondo di cottura per 2-3 minuti. Aggiungetene 2-3 cucchiai nella salsa al latte.
PER LE MILLEFOGLIE DI VERDURE
Sbucciate i topinambur, mondate i finocchi e tagliateli a fettine sottili.
Mondate il porro e dividetelo in guaine.
Sbollentate separatamente tutte le verdure in acqua salata, ciascuna per 3 minuti: tuffate prima i topinambur, scolateli, immergetevi poi i finocchi, scolateli, e cuocetevi infine i porri. Condite tutto con olio, sale e pepe.
Imburrate 4 stampini rotondi (ø 10 cm), spolverizzateli con un poco di formaggio grattugiato e disponete, alternandole, le verdure, unendo un po' di formaggio grattugiato e qualche fogliolina di timo tra uno strato e l'altro. Infornate le millefoglie a 180 °C per 30 minuti, quindi proseguite la cottura per altri 5 minuti in modalità grill.
Servite i nodini e le millefoglie di verdure con la salsa al latte.

Insalata di porcini con le uova

Cuoco Edoardo Fumagalli
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g funghi porcini
80 g insalata di stagione
5 uova
olio di semi
aceto
olio extravergine di oliva
prezzemolo
dragoncello – erba cipollina
sale – pepe

PER LA MAIONESE ALLE ERBE
Tritate del prezzemolo, del dragoncello e dell'erba cipollina, in modo da ottenere 1 cucchiaino di ciascuna erba. Frullate con un frullatore a immersione 1 uovo, aggiungendo a filo 150 g di olio di semi, finché non otterrete una maionese; aggiungete un pizzico di sale, 1 cucchiaino di aceto e le erbe tritate, tenendone da parte un poco per la guarnizione, e mescolate bene.
PER L'INSALATA
Rassodate 4 uova in acqua bollente salata per 10 minuti, quindi sgusciatele e dividetele in 4 spicchi.
Mondate i funghi, tagliateli a fette e cuocetene la metà in una padella con un velo di olio extravergine, un pizzico di sale e di pepe per 1 minuto per lato.
Distribuite nei piatti 2 cucchiai di maionese, adagiatevi qualche foglia di insalata, i funghi cotti e gli spicchi di uova; completate con le fettine di porcini crudi, condite con un filo di olio extravergine, pepe, un pizzico di erbe tritate e portate in tavola.

Petto d'anatra con radicchio marinato

Cuoco Giovanni Traversone
Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g 2 mezzi petti di anatra
400 g zucca
50 g yogurt naturale
30 g cipolla rossa
2 spicchi di aglio
1 cespo di radicchio veronese
anice stellato – aceto di mele
chiodi di garofano
cannella in polvere
vino bianco secco – senape
zucchero – scalogno – timo
mirtilli – uva rossa – burro
bacche di ginepro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER IL RADICCHIO MARINATO
Mondate il radicchio, sfogliatelo e tagliatelo a losanghe; mescolatelo con ½ scalogno tritato, 1 presa di sale, 1 presa di zucchero, lo yogurt, 1 cucchiaino di senape, 5-6 mirtilli e 4-5 acini di uva schiacciati; lasciatelo marinare per 1 ora. Scolate il radicchio dalla marinata e conditelo con un filo di olio.
PER IL CHUTNEY
Mondate la zucca, eliminando scorza e semi, e tagliatela a pezzi. Mondate la cipolla e tagliatela a fettine.
Tostate in una padella 5 bacche di ginepro, 3-4 stelle di anice, 1 chiodo di garofano e ½ cucchiaino di cannella per un paio di minuti, poi unite un filo di olio, la cipolla a fettine, 1 spicchio di aglio intero con la buccia e fate rosolare per altri 2-3 minuti; aggiungete anche 70 g di vino bianco, 30 g di aceto di mele e 30 g di zucchero e fate ridurre la salsa della metà, quindi unite la zucca a pezzetti e cuocete per altri 7-8 minuti.
PER I PETTI D'ANATRA
Incidete la pelle dei petti d'anatra con tagli trasversali e conditeli con una macinata di pepe. Cuoceteli in una padella dalla parte della pelle per 4-5 minuti, quindi voltateli dall'altro lato, unite una noce di burro, 1 spicchio di aglio intero con la buccia e 1 rametto di timo e proseguite la cottura voltandoli ancora, per altri 4-5 minuti, finché la pelle non sarà croccante. Spegnete, regolate di sale e servite i petti di anatra con il radicchio e il chutney.

Piatti e bicchiere di ceramica **Cautero Creazioni in Ceramica**, piatto delle uova **Virginia Casa**, fondi di tessuto **Silva**.

dolci

Piatto, bicchieri e ciotole del budino **Cautero Creazioni in Ceramica**, vassoio e piattino decorato delle brioche **Richard Ginori 1735**, forchettine e calici **Funky Table**, fondi di tessuto **Silva**.

Budino al ribes

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 30 minuti
più 4 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

750 g latte
400 g ribes
250 g panna fresca
200 g zucchero
20 g gelatina alimentare in fogli

Ammollate la gelatina in acqua fredda.
Sgranate, lavate i ribes e cuoceteli sul fuoco basso con 50 g di zucchero, schiacciandoli con una forchetta. Dal bollore cuoceteli per 2-3 minuti. Quando cominciano a disfarsi setacciateli, senza schiacciarli, ricavando il sugo (coulis). Lasciate raffreddare.
Scaldate il latte con 150 g di zucchero; al bollore, toglietelo dal fuoco, stemperatevi la gelatina strizzata, poi aggiungete la panna e il coulis di ribes. Mescolate molto bene.
Versate il composto in uno stampo (per sformare il budino più facilmente, sceglietene uno di silicone).
Mettete in frigo per 4 ore almeno, meglio per una notte. Infine sformate, decorate a piacere e servite.

Brioche farcite con crema di marroni

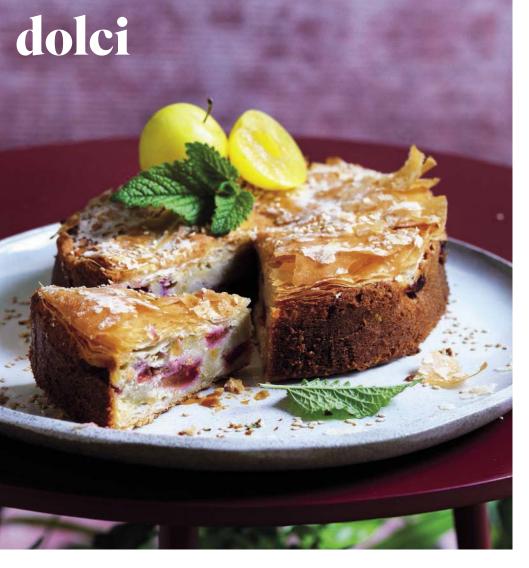
Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti
più 12 di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12-14 PEZZI

- **500 g farina 0**
- **210 g zucchero semolato**
- **200 g burro**
- **120 g crema di marroni**
- **30 g latte – 20 g cacao in polvere**
- **16 g lievito di birra a scaglie**
- **5 uova – 1 pera – sale**
- **zucchero a velo**

PER LE BRIOCHE
Cominciate a impastare la farina, il lievito, 60 g di zucchero semolato e 5 g di sale con il latte e le uova; unite poi il burro morbido e amalgamatelo.
Dividete l'impasto in due parti (circa 440 g ciascuna) e incorporate in una delle due il cacao in polvere. Lavorate ancora gli impasti per diversi minuti.
Trasferite gli impasti in due recipienti leggermente infarinati, coprite e lasciate riposare per una notte in frigorifero.
Infarinate il piano di lavoro e stendete gli impasti a 5 mm di spessore; usando un tagliapasta ricavate dei dischetti (ø 3 cm). Distribuiteli negli stampi come illustrato qui accanto.
Sciogliete in un pentolino 150 g di zucchero semolato in 100 g di acqua, finché non otterrete uno sciroppo; lasciatelo intiepidire.
Infornate le brioche a 170 °C per 18-20 minuti, quindi spennellatele con lo sciroppo e fatele raffreddare.
Raccogliete la crema di marroni in una tasca da pasticciere.
Capovolgete le brioche e farcitele con un ciuffo di crema di marroni ciascuna.

PER LE SFOGLIE DI PERA
Tagliate il frutto a fettine sottili senza sbucciarlo. Stendetele su una teglia coperta di carta da forno, cospargetele di zucchero a velo e infornatele a 160 °C per 25-30 minuti. Servitele con le brioche.

Imburrate 12-14 stampi rotondi (ø 7 cm) o stampi multipli di silicone e inseritevi, alternandoli, 3 dischi di impasto bianco e 3 dischi di impasto al cioccolato, sormontandoli parzialmente come per formare un fiore. Lasciate lievitare in un luogo tiepido (28 °C) per 1 ora e 30 minuti.

Torta di pasta fillo con crema mediorientale

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

250 g 1 confezione di pasta fillo
160 g prugne
130 g burro
50 g halva (pasta di sesamo e zucchero)
40 g zucchero semolato
25 g tahina (crema di sesamo)
10 g amido di mais
1 uovo
zucchero a velo
semi di sesamo – sale

PER LA CREMA MEDIORIENTALE
Amalgamate con una frusta 60 g di burro morbido con la halva e la tahina; unite l'amido di mais, l'uovo, lo zucchero semolato, 1 cucchiaio di semi di sesamo e un pizzico di sale e continuate a lavorare il composto.
PER LA TORTA
Fondete nel forno a microonde 70 g di burro e con esso spennellate l'interno di un anello per dolci (ø 16 cm).
Srotolate la pasta fillo e, usando l'anello come tagliapasta, ritagliatevi 2 dischi, poi sfogliateli, ricavando 12 fogli rotondi.
Ponete un primo foglio sulla carta da forno, spennellatelo con un po' di burro fuso e cospargetelo di zucchero a velo; sovrapponetevi un secondo foglio e procedete così ottenendo una pila di 6 fogli. Con i 6 fogli rimasti preparate allo stesso modo un'altra pila.
Lavate le prugne, dividetele a metà, eliminate il nocciolo e tagliatele a pezzetti.
Ponete l'anello imburrato su una teglia rivestita di carta da forno, inseritevi una pila di fogli di pasta fillo, distribuitevi la crema mediorientale e le prugne.
Imburrate da entrambe le parti la seconda pila di pasta fillo e adagiatela sopra le prugne, schiacciando leggermente in modo che aderisca bene. Spolverate con zucchero a velo e infornate a 180 °C per 40 minuti circa.
Decorate la torta con un 2 cucchiai di semi di sesamo e servitela, accompagnandola a piacere con piccole prugne fresche, tagliate a metà ed erbe aromatiche.

Financier alle nocciole

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 10 ore di riposo
Più facile con nocciole solo tostate, non caramellate
Vegetariana

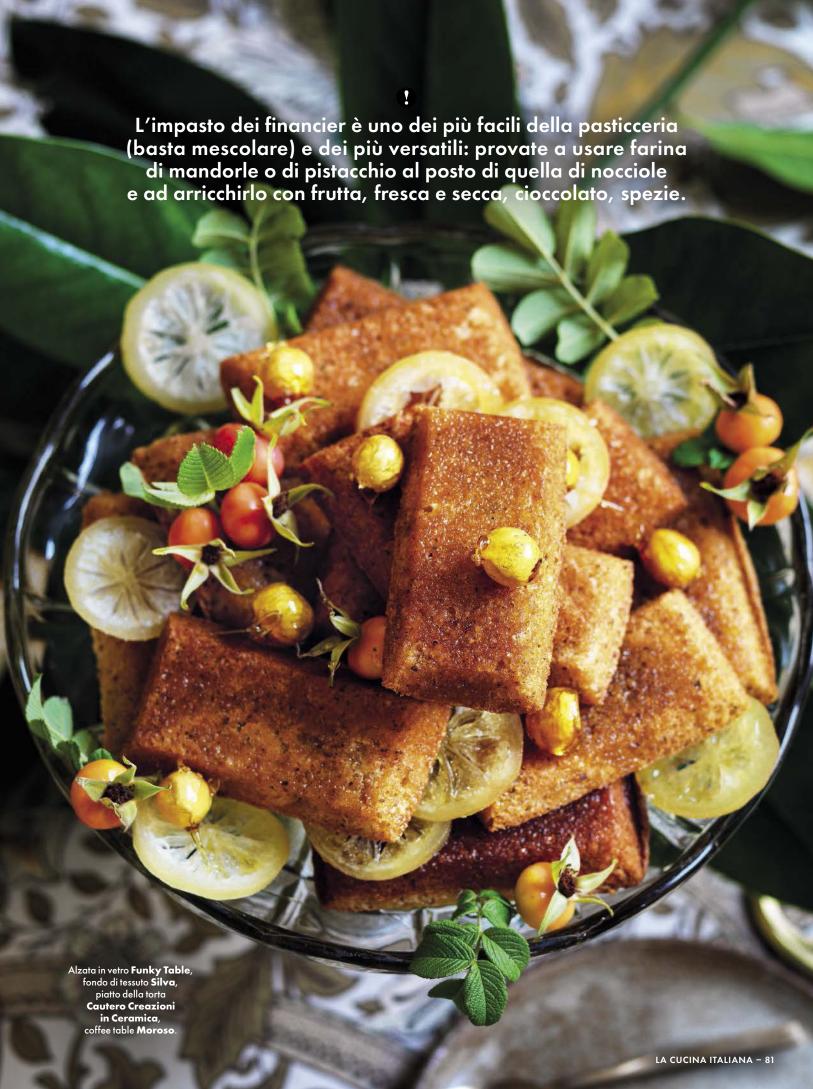
INGREDIENTI PER 20 PEZZI

300 g zucchero semolato
200 g burro – sale
200 g zucchero a velo
150 g farina 00
150 g farina di nocciole
70 g succo di limone
35 g miele di arancio
10 g lievito in polvere per dolci
5 albumi – nocciole pelate
fettine di limone disidratato

PER LO SCIROPPO DI LIMONE
Filtrate il succo di limone, mescolatelo con 80 g di acqua e scaldatelo in un forno a microonde. Tostate in un pentolino 100 g di zucchero semolato; quando comincerà a dorarsi, toglietelo dal fuoco, unite il succo di limone e 100 g di acqua; mescolate e fate ridurre per 2-3 minuti sul fuoco. Fate raffreddare.
PER I FINANCIER
Fondete il burro in un pentolino, finché non sarà diventato di colore nocciola, e lasciatelo intiepidire.
Sbattete leggermente gli albumi.
Mescolate in una grande ciotola la farina di nocciole, la farina 00, il lievito, lo zucchero a velo, il miele di arancio e un pizzico di sale; usando una frusta incorporate gli albumi e, quindi, il burro nocciola, continuando a mescolare finché non otterrete un impasto morbido e colloso.
Coprite il recipiente con la pellicola e fate riposare l'impasto in frigo per 10 ore.
Imburrate 20 stampini rettangolari (10x5 cm), distribuitevi circa 35 g di impasto per ciascuno e infornateli a 160 °C per 15 minuti. Togliete i financier dal forno, sformateli, spennellateli con abbondante sciroppo di limone e lasciateli raffreddare.
PER LE NOCCIOLE AL CARAMELLO
Infilzate una ventina di nocciole su altrettanti stecchi per spiedini.
Preparate un caramello sciogliendo in un pentolino 200 g di zucchero con 40 g di acqua, mescolando di tanto in tanto finché non otterrete un caramello dorato. Intingetevi le nocciole creando dei fili di zucchero, lasciatele asciugare, poi eliminate gli stecchini.
Servite i financier con le nocciole, fettine di limone e decorate a piacere.

!

L'impasto dei financier è uno dei più facili della pasticceria (basta mescolare) e dei più versatili: provate a usare farina di mandorle o di pistacchio al posto di quella di nocciole e ad arricchirlo con frutta, fresca e secca, cioccolato, spezie.

Alzata in vetro **Funky Table**, fondo di tessuto **Silva**, piatto della torta **Cautero Creazioni in Ceramica**, coffee table **Moroso**.

carta degli abbinamenti

a cura di **VALENTINA VERCELLI**

14 vini e 2 birre per accompagnare i piatti del nostro ricettario

Mini club sandwich di zucca pag. 58

La morbida fragranza di un **Franciacorta Satèn** accompagna con delicatezza questo antipasto vegetariano. Quello di **Corte Fusia**, con chardonnay e pinot bianco, è tra i più convincenti del territorio. *28 euro. cortefusia.com*

Lasagne pag. 64
Carote con nocciole pag. 68

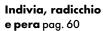
Uno **Chardonnay** d'annata, con un gusto che ricorda le nocciole, richiama il sapore della frutta secca usata in queste ricette. Provate il **2017** di **Borgo Magredo**, semplice e fruttato. *9 euro. borgomagredo.it*

Gallinella e catalogna pag. 73

Un bianco dal carattere marino valorizza la polpa delicata della gallinella. Il nostro, l'**Entemari 2015** di **Pala**, arriva dalla Sardegna ed è a base di malvasia, vermentino e chardonnay. Servitelo non troppo freddo (sui 12 °C). *21 euro. pala.it*

Petto d'anatra con radicchio pag. 76

Rosso, possente ma non troppo, magari un po' speziato, come il **Syrah**. Ce n'è uno, prodotto a **Cortona** da **Stefano Amerighi**, che è un piccolo capolavoro di raffinatezza e succosità. *23 euro. stefanoamerighi.it*

Indivia, radicchio e pera pag. 60

Una birra agrumata può accompagnare le insalate di verdura e frutta. Ci è piaciuta la **Space Frontier** di **Brewfist**, una Ipa con un retrogusto di uva bianca, cui è stato aggiunto mosto durante la bollitura. *4 euro. brewfist.com*

Verdure in zuppetta pag. 67
Cavolini e zucca pag. 69

La nota dolce delle verdure trova un valido alleato nell'aromaticità della **Malvasia** dei **Colli Piacentini**. Il **Sorriso di Cielo 2017** di **La Tosa** si beve in un fiato. *14 euro. latosa.it*

Arrosto di maiale pag. 75

Si va sul classico con l'abbinamento tra un **Sangiovese** di **Romagna** e la carne di maiale. La **Riserva Amen 2013** di **Tenuta Carbognano** è corposa e fruttata. *13 euro. tenutacarbognano.com*

Budino al ribes pag. 78

Un rosso dolce, spumeggiante e poco alcolico sta benissimo con il nostro budino. Il **Birbet** di **Marco Porello**, fatto con uva brachetto, ci ha conquistato con i suoi intensi profumi di frutti di bosco. *10 euro. porellovini.it*

Tartellette pag. 60
Pappardelle pag. 63

Bianco, leggero e d'annata, come un **San Martino della Battaglia**, vino lombardo da uve friulano. Il **2017** di **Patrizia Cadore** piace per i profumi floreali. *11,50 euro. vinicadore.com*

Crocchette pag. 67
Capesante con misto veg pag. 73

Scegliete un bianco «nordico» minerale e fine come la **Ribolla Gialla** per le conchiglie e altre ricette delicate. Il **Trebes 2016** di **Attems**, dopo l'affinamento in botti di legno, ha una marcia in più. *16 euro. attems.it*

Nodino di vitello pag. 75

Ancora un rosso da uve **Sangiovese**, ma questa volta toscano e molto beverino, per i nodini ingentiliti dalla salsa al latte. Il 2017 di **Cecchi** è un'ottima scelta per il disinvolto carattere fruttato e il prezzo allettante. *5 euro. cecchi.net*

Brioche pag. 79

Un abbinamento particolare quello tra dolci e birra, ma che funziona bene quando c'è un ingrediente in comune. Come nel caso della **Marron** di **La Petrognola**, fatta con le castagne dell'Appennino toscano. *lapetrognola.it*

Grano saraceno pag. 63 **Risotto alla zucca** pag. 64

La sapidità di un **Petite Arvine** della Valle d'Aosta bilancia il sapore dolce di zucca e castagne. Quello prodotto da **Château Feuillet** è profumato e territoriale. *15 euro. chateaufeuillet.vievini.it*

San Pietro al finocchietto pag. 70

Ci piace con un bianco del Sud, marino e profumato. Il **Costa d'Amalfi per Eva 2017** di **Tenuta San Francesco**, elegante, complesso e sapido, è sempre una scelta sicura. *25 euro. vinitenuta sanfrancesco.com*

Insalata di porcini con le uova pag. 76

Con uova e porcini sta bene un rosso morbido. Abbiamo trovato quello giusto in Veneto: il **Valpolicella Classico 2017** di **Roberto Mazzi** si fa bere con piacere, soprattutto servito fresco (sui 15 °C). *10,50 euro. robertomazzi.com*

Torta pag. 80
Financier pag. 80

Il carattere solare dei **passiti** che nascono su un'isola si accorda alle suggestioni mediorientali della torta. Il **Monteluce** di **Sella&Mosca**, con i ricordi di miele e spezie, sta bene anche con i financier. *24 euro. sellaemosca.com*

UN VIAGGIO NEL GUSTO, TRA I SAPORI DELLA BAVIERA.

NATI DA UN LATTE UNICO, DAL SAPERE DELLA TRADIZIONE E DA PROCESSI INNOVATIVI: QUESTA È LA RICETTA DI UNA GAMMA DI PRODOTTI INCONFONDIBILI.

Scopri tutto il gusto dei prodotti della Baviera, frutto di una natura generosa, di materie prime ottime, ma anche di elevati standard di sicurezza e di tecnologie evolute. In una parola: di tanta qualità. milch.bayern e.V., l'associazione delle latterie e dei caseifici della Baviera, è ambasciatrice della genuinità dei prodotti lattiero caseari di questa regione e ne garantisce la bontà presentandola come un valore trasversale e comune a un ricco assortimento. Tante sono infatti le specialità prodotte: dal latte al burro, dai formaggi stagionati ai freschi e allo yogurt, ideale in ogni momento della giornata, a colazione, per un pasto leggero o una pausa golosa e anche come ingrediente di numerose ricette.

Reiberdatschi (frittelle di patate) con salsa allo yogurt e aneto

Ingredienti per due persone:

- 3 patate medie
- 1 cipollotto fresco
- Farina
- 200 g di yogurt magro
- 2 rametti di aneto
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

Preparazione:

Pela le patate, sciacquale e passale su una grattugia con i fori larghi. Raccogli il contenuto in una ciotola capiente, aggiungi poco sale e lascia riposare per 15 minuti circa. Successivamente scolale e strizzale, poi aggiungi il cipollotto tagliato finemente, del pepe macinato fresco, un paio di cucchiai di farina e mescola. Scalda un filo di olio extravergine di oliva in una padella e nel frattempo crea con il composto delle frittelline piatte e cuocile fino a farle dorare (o anche leggermente abbrustolire, se preferisci!). Prepara la salsina con lo yogurt e l'aneto sminuzzato, aggiungi sale e pepe e servila con i Reiberdatschi caldissimi. Vedrai che delizia!

dispensa

Come tutti, anche noi facciamo la spesa. Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Rapido e pratico: si versa il couscous integrale di **Tipiak** nel piatto di portata, si bagna con lo stesso volume di acqua bollente salata, si aggiunge poco burro, si sgrana con i rebbi della forchetta e dopo 6 minuti si porta in tavola.

2. Da settembre a novembre, in tutto il mondo, si raccolgono i pistilli del *Crocus sativus* per il prezioso zafferano. Il sapore deciso di quello **3 Cuochi** dà sprint alle tartellette con i broccoli.

3. Per preparare a casa le pappardelle serve una farina tipo 00 come quella di grano 100% italiano di **Molino Rossetto**.

4. I ceci biologici di **Valfrutta** sono già cotti, pronti per zuppe-lampo speziate e insalate.

5. In cottura o spalmato sul pane, il burro da latte fresco biologico de **il Viaggiator Goloso** ha un buon sapore di panna.

6. Il brodo granulare vegetale di **Bauer** si scioglie rapidamente e contiene solo ingredienti biologici: carota, cipolla, sedano, prezzemolo, pomodoro, aglio e anche estratto di lievito.

7. Per condire semplicemente un'insalata oppure per preparare una salsina agra ma delicata conviene usare l'aceto di mele. Meglio se biologico, come quello di **Esselunga**.

8. La confezione apri e chiudi conserva il sapore e la morbidezza delle castagne di **Noberasco**, che vengono cotte e poi sbucciate, proprio come si fa a casa.

9. Le mele di **Melinda**, raccolte nella Val di Non, sono fragranti e succose. Da provare anche in ricette salate, insieme con la zucca e i cavolini di Bruxelles.

10. È macinata a pietra per conservare la maggior parte delle fibre la farina di grano tenero tipo 2 di **Alce Nero**.

FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

VADO AL MASSIMO

Che cosa succede in una giornata-tipo del più grande cuoco al mondo? Noi l'abbiamo seguito nella sua Modena. Tra interviste, chef stellati e un mega party di inaugurazione. Vi assale la fatica? Pensate a Bob Dylan

di SARA TIENI, foto ALESSANDRO OLGIATI

Modena-New York, Modena-Messico, Modena-Parigi. L'agenda di Massimo Bottura somiglia al tabellone dei voli aerei di uno scalo internazionale. Quello che per la seconda volta (2016 e 2018) compare come il miglior chef al mondo nella lista dei *The World's 50 Best Restaurants* è sempre impegnato in un nuovo progetto. Intercettarlo è come voler imbrigliare una supernova: è quasi impossibile contenerne l'energia e stare al passo con gli impegni di questa stella culinaria, che tiene discorsi alle Nazioni Unite e prepara, indifferentemente, pasti per chi non ha niente, come per i capi di Stato. Perciò, quando mi chiedono di realizzare un servizio su una sua giornata ideale, realizzo che, probabilmente, non ne esiste una. Poi mi viene in soccorso la soluzione: Modena. Neanche 200mila abitanti su un «fazzoletto di Val Padana», questa provincia è la costante a cui aggrapparsi per compiere la nostra missione, seguire Mr. Bottura per 24 ore. Qui c'è la sua Osteria Francescana, 3 stelle Michelin, ma anche la sua famiglia allargata composta, oltre che dalla moglie americana, Lara Gilmore, dai figli Alexa e Charlie, anche dal suo staff che corre con lui un'esaltante maratona di impegni.

Dall'alto, in senso orario, momenti del *Basque Culinary World Prize* al Collegio San Carlo di Modena: Lara Gilmore, moglie di Massimo Bottura, in platea tra le cuoche Ruth Reichl e Dominique Crenn (a destra); il regista americano David Gelb; Bottura durante un'intervista; la cuoca Cristina Bowerman tra Davide Oldani e Paolo Marchi, ideatore di Identità Golose; lo chef Niko Romito; l'artista JR mostra uno dei suoi collage fotografici.

Modena come New York

Sono le 10 del mattino, all'ingresso del palazzo barocco del Collegio San Carlo di Modena sembra di essere a New York: entrano uno dopo l'altro artisti, designer, creativi da ogni parte del mondo e poi chef stellati. Tanti, sorridenti, insolitamente distanti dai loro impegni. Spensierati come a una gita scolastica. Siamo all'assegnazione del *Basque Culinary World Prize*, prestigioso premio internazionale, indetto assieme al Governo Basco, assegnato ogni anno ai cuochi che hanno contribuito a «cambiare la società attraverso il cibo». A vincere stavolta è l'australiano Jock Zonfrillo, forte di aver recuperato le abitudini gastronomiche degli aborigeni. In giuria, presieduta da Bottura, il gotha dei cuochi mondiali, dallo spagnolo →

Da qui sopra, in senso orario, Ciccio Sultano; Giancarlo Morelli e Carlo Cracco; Lara Gilmore con Dominique Crenn; Massimo Bottura al Mercato Albinelli di Modena; uno dei banchetti del mercato; Lara Gilmore con Sara Tieni, giornalista de *La Cucina Italiana*.

Joan Roca al peruviano Gastón Acurio, per citarne alcuni. In pratica un G8 culinario. Tra i relatori, menti creative di fama globale. Parla JR, famoso per i suoi collage fotografici a tema sociale. Sul palco anche David Gelb, il regista americano autore di *Chef's Table*, la serie di Netflix sull'arte culinaria, di cui Bottura è stato protagonista della prima puntata. Si parla del potere delle idee. Massimo, una laurea ad honorem ricevuta quest'anno dall'Accademia di Belle Arti di Carrara e una in Economia Aziendale nel 2017 dall'Università di Bologna, sale sul palco, ai piedi le immancabili sneakers. Mostra l'immagine di un'opera di Ai Weiwei: una performance in cui l'importante artista cinese rompe un vaso di duemila anni. Un gesto che rimanda al piatto-icona dello chef modenese *Oops! Mi è caduta la crostata al limone*, nato da una svista del sous chef, Takahiko Kondo. «I frammenti della storia non sono mai la fine. Sono un nuovo inizio», spiega Bottura. «Alla Francescana facciamo questo: coltiviamo la creatività. La nostra idea vincente è stata anche quella di ricostruire, in modo perfetto, un'imperfezione». Poi cede al romanticismo: «La mia migliore idea? Sposare Lara». Bottura ha incontrato la moglie nel 1993, mentre lavorava in un caffè di Soho, a New York, città di lei, diventata compagna di vita e di arte. «Ci eravamo lasciati. Per riconquistarla sono corso negli Stati Uniti, ho bussato alla sua porta con un acquerello che rappresentava una rosa e le ho detto: «Dai, che si torna a casa insieme». Mi parla della sua famiglia allargata: «Viviamo in comunione. I miei figli sono cresciuti al ristorante. Crediamo in questo progetto a 360 gradi, così abbiamo portato un piccolo locale di Modena in tetto al mondo».

Al mercato tra stelle e tigelle

Ore 13.30. Il convegno si spezza per un'originale pausa-pranzo. Lo scenario è il Mercato Albinelli di Modena, istituzione cittadina del 1931, rinnovata un paio di anni fa. Sui banchi materie prime eccellenti, cucinate al momento. Per l'occasione chiuso al pubblico, mi permette di assistere a qualche scena surreale. Bottura volteggia da un'intervista all'altra, ricavando lo spazio per una tigella farcita di salumi, con cui imbocca amorevolmente Lara. Intorno a me, tavolini apparecchiati alla buona e cuochi celebri che pasteggiano a street food. Il due stelle Ciccio Sultano sorseggia una birra. Davide Oldani e Carlo Cracco assaggiano qua e là. Si respira euforia e buona cucina.

Grandi annunci

Bottura ricompare, ricominciano i lavori al simposio, prima però si concede per qualche domanda. Mentre parliamo compone un origami con un foglio di carta. Mi viene in mente un aneddoto con cui Lara mi ha descritto poco prima il marito. «Una volta eravamo al cinema e gli chiedo: "Che ne pensi del film?".

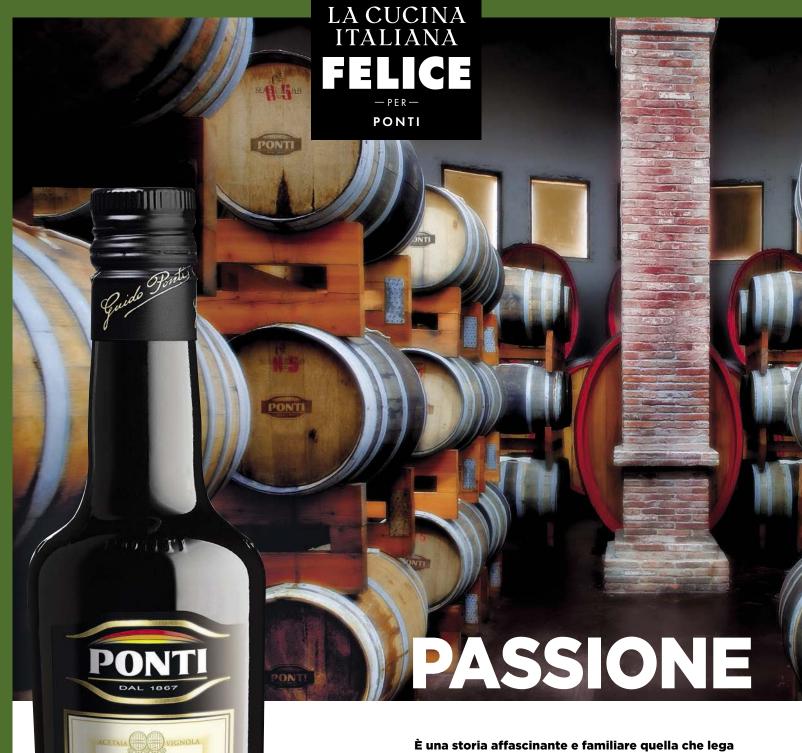
A destra, Antonio Santini, proprietario del ristorante Dal Pescatore, con il figlio Alberto. Sotto, Lara Gilmore canta per gli ospiti del party tenutosi a Villa Maria Luigia (a sinistra), nuovo b&b di Bottura nella periferia modenese, aprirà nel 2019; il cuoco, dj e attivista Don Pasta mixa la musica durante il party; alcuni momenti del banchetto a base di eccellenze gastronomiche artigianali italiane.

«Il sapore più nostalgico? I tortellini di mia nonna. Potrei morire felice, con quel piatto lì»

Lui: "Non lo so, pensavo a come rendere invisibile la mozzarella. Non sarebbe bellissimo?". Sa, Massimo è fatto così». Lui invece rimanda alla moglie per quel progetto comune che si chiama *Food For Soul*, la Onlus che ha aperto nel mondo i refettori "dell'anima", mense per chi ha meno, arredate da grandi architetti e artisti, in cui l'hanno sostenuto colleghi stellati e migliaia di volontari (così tanti da essere in lista d'attesa). «Dopo Milano e Parigi, Rio de Janeiro e Londra, Bologna e Modena, nel 2019 apriremo in Messico, a Merida. Poi anche negli Stati Uniti». Di questi giorni è il debutto del refettorio di Napoli, a Porta Capuana, con i tavoli disegnati da Mimmo Paladino. Gli chiedo che cosa si prova ad aver cucinato per Barack Obama e per gli ultimi del mondo. «Se cucino per un presidente ci metto la stessa passione che per un senzatetto. Noi cuochi siamo fatti per dare: ce l'abbiamo dentro».

Tutti in villa (pizza e dj set)

Ci spostiamo a Villa Maria Luigia (dal nome della madre di Bottura scomparsa quattro anni fa) per un'anteprima del b&b di charme che Bottura aprirà nel 2019, alle porte di Modena. Una dimora ottocentesca con alcuni ettari di terreno piantati con antiche varietà di alberi da frutto, a San Damaso. Arredato con pezzi di arte contemporanea, ospiterà 12 camere con colazione, in stile Osteria Francescana. «Ho chiamato questo luogo come mia mamma perché lei ha lottato con mio padre per convincerlo che decidere di fare il cuoco, in un'epoca in cui era considerato un lavoro umile, era la scelta giusta per me. Ci ho messo tutto l'impegno possibile, anche perché volevo dimostrare a mio padre che aveva torto». Mi guardo intorno: ci sono i salumi emiliani, la pizza cotta in forno a legna e un'enorme griglia, come in una festa paesana. Di fronte alla casa padronale si trova l'ex riparo delle carrozze, ora uno spazio per eventi. C'è anche un laghetto, piscina, ghiacciaia e un grande orto. Si farà anche il miele ed è previsto uno spazio dedicato alle scuole. È mezzanotte, tutti ballano, Lara canta per il marito *L-O-V-E* di Nat King Cole, ai piatti da dj si alternano Don Pasta, cuoco, performer e attivista, con il sous chef di Bottura, Davide Di Fabio. Il padrone di casa filma tutto con il telefonino. Prima di lanciarsi nelle danze mi confessa: «Vuole sapere com'è la mia giornata ideale? Gliela riassumo con le parole del mio idolo, Bob Dylan. Mi alzo la mattina, vado a letto la sera contento perché nel frattempo ho fatto davvero ciò che avevo deciso di fare. Il segreto del successo è proprio lì: trovare il proprio posto nel mondo». ■

PASSIONE

Tradizione e modernità
A sinistra, uno dei prodotti cult di Ponti, l'Aceto Balsamico di Modena IGP. Sopra, l'aceto riposa nelle barrique di legno. Nella pagina accanto, la linea di imbottigliamento del balsamico a Vignola (Modena); l'acetaia di Ghemme (Novara); alcune confezioni storiche di conserve vegetali.

È una storia affascinante e familiare quella che lega Ponti all'aceto. L'azienda, fondata a Sizzano, nel Novarese, nel 1867, ha festeggiato i 150 anni con un piccolo «giallo»: secondo documenti notarili più recenti, infatti, gli anni sarebbero addirittura 230. Un racconto lungo cinque generazioni, sempre in perfetto equilibrio tra tradizione e rinnovamento. A dirigerla, con uno sguardo rivolto costantemente al futuro, ma senza perdere il senso del gusto che ha reso celebre il marchio, Giacomo con la cugina Lara Ponti.
Oggi la Ponti Spa è un'eccellenza italiana leader di mercato con sei stabilimenti e due sedi estere, una in Francia e una in USA.
Sempre al passo con i tempi. Uno dei fulcri di questa storia aziendale sono gli stabilimenti di Ghemme, i più antichi della Ponti, nel cuore del Piemonte. Qui una tecnologia avanzata ed efficiente garantisce l'elevatissima capacità produttiva richiesta dal mercato e nel

DI FAMIGLIA

contempo controlla la qualità di ogni singolo vasetto rendendo più facile e sicuro il lavoro dell'uomo e i prodotti dell'azienda per i consumatori. Il tutto avviene nel rispetto dell'ambiente: è stato ridotto il traffico su camion del 92% grazie al passaggio dal vetro al PET, mentre oltre il 60% dell'energia consumata in azienda proviene da fonti rinnovabili e certificate.

La cultura del gusto. Tra i successi di Ponti anche la celebre Glassa Gastronomica a base di Aceto Balsamico di Modena IGP. È amatissima dagli chef e dai consumatori di tutto il mondo, tanto da essere declinata, secondo le nuove tendenze di mercato, anche in tre varianti alle spezie: zenzero, curcuma e peperoncino. Molto apprezzate anche le conserve del marchio Peperlizia: verdure eccellenti, lavorate dal fresco e conservate in agrodolce, su ispirazione di una ricetta di famiglia.

L'aceto di mele: buono e versatile. Amatissimo dagli italiani, grazie ai sali minerali e ai preziosi elementi che lo caratterizzano, l'Aceto di Mele ha tante proprietà che lo rendono un ingrediente stuzzicante e versatile, un vero alleato in una dieta sana ed equilibrata. Un ingrediente che Ponti ha declinato in un'intera linea: l'Aceto di Mele 100% italiane, l'Aceto di Mele biologico e non filtrato e infine una dolce novità: l'Aceto di Mele aromatizzato con miele Ambrosoli.

Il futuro? È biologico. Ponti guarda al futuro con un particolare focus sui prodotti naturali e offre una gamma ad hoc: aceto di mele, sottoli, sottaceti e glasse. Un tema, quello del bio, che sta molto a cuore all'azienda: risale infatti al 2007 l'acquisizione di Achillea, un marchio pionieristico in questo campo, specializzato dal 1980 in prodotti biologici (succhi di frutta, frullati e confetture). Un'attenzione di Ponti per tutti coloro che amano nutrirsi in modo sano, preservando la salute anche a tavola.

ENOTECA CON CUCININO

Che cosa si fa quando il cuoco non ha nemmeno otto metri quadrati per lavorare? Si punta su ricette strategiche, abbinate con vini che non ti aspetti. Come abbiamo imparato in un accogliente locale di Milano

di MARGO SCHACHTER, foto VALENTINA SOMMARIVA

Millefoglie di maiale e mele Granny Smith con salsa al vermut

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg collo di maiale
50 g vermut
3 mele Granny Smith
salvia – rosmarino
olio extravergine di oliva
sale grosso – pepe

PER LA CARNE
Apritela a portafoglio, ottenendo una grande fetta. Frullate le foglie di un rametto di rosmarino e un ciuffo di salvia con il sale grosso, distribuitelo sulla carne, riavvolgetela e legatela a mo' di arrosto. Infornatela a 180-200 °C per 45 minuti circa. Se avete un termometro, il cuore della carne deve raggiungere 70 °C. Sfornate la carne e toglietela dalla teglia.
PER LA SALSA
Versate un bicchiere di acqua nella teglia e scaldatela sul fornello, a fiamma bassa, per deglassare il fondo di cottura, finché non si sarà formata una salsa densa. Filtratela con un colino e aggiungete il vermut.
PER LE MELE
Tagliate i frutti a rondelle dello spessore di 4-5 mm e scottatele leggermente in padella o nel forno senza condimento.
PER SERVIRE
Disponete a strati alternati la carne affettata e le mele, condite con pepe macinato al momento e olio extravergine di oliva e completate con la salsa calda.
Abbinate la carne con un vino bianco intenso e minerale. Noi abbiamo degustato il macedone Roditis Maceration di Ktima Ligas.

Al Bicerìn è come stare a casa: la microcucina si affaccia sulla sala arredata con divani, poltroncine, camino e libreria (ma al posto dei libri ci sono 800 bottiglie). Il locale si trova in via Panfilo Castaldi 24 a Milano.

Tempo e spazio sono così scarsi a Milano che il non averne è diventato uno stile di vita. Che sia un monolocale o un ristorante, piccolo è bello. Al Bicerìn, con una minuscola cucina, servono una quarantina di coperti: «Idee chiare, nessuna improvvisazione, pochi elementi da preparare con cura prima e da combinare al momento, velocemente», spiega il cuoco Andrea Ermacora.

Nascono così piatti intelligenti come la millefoglie di maiale con le mele o la pasta alla Norma «milanese», senza frittura: buoni da mangiare, belli da vedere e soprattutto no-stress. Per stupire? Abbinamenti inconsueti con bottiglie che abbiano una storia da raccontare, come il Marsala di De Bartoli, un vino da riscoprire che nobilita un aperitivo super facile come pane, burro e alici, e si sposa anche alla difficile nota salmastra del tè matcha nel tiramisù zen. Cucina mini oppure no, un'idea giusta per quando avete ospiti a cena e volete accoglierli con una sorpresa godendovi la serata senza passare il tempo ai fornelli.

Pacchero alla «nostra Norma»

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g pomodori datterini**
- **300 g paccheri**
- **300 g ricotta fresca**
- **2 melanzane**
- **1 cipolla di Tropea**
- **basilico**
- **ricotta affumicata**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER LA CREMA DI MELANZANE
Tagliate le melanzane a cubetti con la buccia (se preferite, anche senza). Se hanno molti semi, cospargetele di sale e lasciate spurgare l'acqua di vegetazione per 1 ora in un recipiente forato. Infornatele poi a 180 °C per 30 minuti. Frullatele, mescolatele poi con la ricotta fresca, regolate di sale: dovrete ottenere una crema piuttosto consistente. Raccoglietela in una tasca da pasticciere.

PER LA SALSA DI POMODORO
Cuocete brevemente i datterini in un velo di olio con la cipolla di Tropea e il basilico. Frullate e passate al setaccio. Se serve, aggiungete un pizzico di zucchero per regolare l'acidità.

PER LA PASTA
Cuocete i paccheri fino a ¾ della cottura indicata sulla confezione. Scolateli e conditeli con un filo di olio.

PER SERVIRE
Distribuite la salsa di datterini su un piatto che possa andare in forno, riempite i paccheri con la crema di melanzane e poneteli sulla salsa in verticale. Infornate a 200 °C per 3 minuti. Servite infine con la ricotta affumicata grattugiata al momento. Condite con basilico fresco a pezzetti e un filo di olio.

Abbinate la pasta con un vino rosso morbido. Noi abbiamo degustato il marchigiano Lacrima di Morro d'Alba di Col di Corte.

Un comune amore per il vino e l'idea di un luogo dove incontrarsi in libertà e senza sentirsi al ristorante: è nato così il Bicerìn di Alberto Gugliada, Iris Romano, Lorenzo Viola e Silvia Amoni.

Tiramisù zen

Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g mascarpone
80 g tuorli pastorizzati
8 fette di pan brioche
4 cucchiai di zucchero
tè matcha in polvere
tè matcha da infusione
cioccolato fondente

PER LA CREMA
Montate con una frusta elettrica i tuorli pastorizzati e lo zucchero fino a ottenere una crema compatta e biancastra. Se desiderate una crema più dolce, aumentate la quantità di zucchero fino a raddoppiarla. Aggiungete durante la preparazione, poco alla volta, il tè matcha in polvere: dosatene la quantità per ottenere un sapore più o meno deciso, a piacere. Aggiungete il mascarpone e continuate a montare fino a ottenere una crema compatta. Mettetela in frigorifero.

PER IL PAN BRIOCHE
Preparate il tè matcha in infusione e lasciatelo raffreddare. Tagliate 8 dischi di pan brioche della misura adatta ai bicchieri scelti per il servizio; tostateli in forno caldo e fateli raffreddare.

PER SERVIRE
Distribuite uno strato di crema sul fondo del bicchiere, imbevete velocemente un disco di pan brioche nel tè matcha, appoggiatelo sopra la crema; procedete con un altro strato di crema e un altro disco imbevuto. Finite con la crema e decorate con riccioli di cioccolato fondente.

Abbinate il tiramisù con un vino liquoroso. Noi abbiamo degustato il Marsala Vecchio Samperi di Marco De Bartoli.

ALIMENTA IL TUO BENESSERE

FLORMIDABÌL E EATALY, ECCELLENZE ITALIANE INSIEME PER PROMUOVERE LA CULTURA DELL'ALIMENTAZIONE BUONA E SANA

Sai che c'è un legame tra la nutrizione sana e l'utilizzo dei probiotici?
Vieni a trovarci presso i corner Flormidabil nei punti vendita Eataly di Milano, Torino, Genova, Roma e Bari, ogni sabato dal 29 settembre al 15 dicembre. Nelle differenti aree alimentari troverete esaustivi cartelloni informativi che spiegano l'importanza di associare ad una dieta sana l'utilizzo di Flormidabìl. Per ogni acquisto in regalo il ricettario con i piatti e i consigli per vivere meglio, realizzato in collaborazione con la rivista *La Cucina Italiana*.*

LE NOVITÀ DI FLORMIDABÌL

Due integratori alimentari di fermenti lattici ad azione probiotica donano un pieno di energia e aiutano a vivere meglio.

FLORMIDABÌL RICARICA: l'incredibile forza di 1.000 miliardi di fermenti lattici vivi in 5 giorni. L'alleato ideale del tuo intestino in caso di flora intestinale alterata da ciclo mestruale, studio e lavoro intensi, attività sportive intense, terapie prolungate e disordini alimentari.

FLORMIDABÌL GONFIORE: manda all'aria il tuo gonfiore addominale grazie ai 70 miliardi di fermenti lattici vivi, al kiwi che svolge un'azione di sostegno alle naturali difese dell'organismo e alla carota che elimina i gas intestinali.

Le rezdore, «reggitrici della casa» in dialetto emiliano, sono le depositarie della tradizione regionale della pasta fresca. Qui stanno preparando gli anolini ripieni di carne, da servire in brodo (sotto). Sotto, a sinistra, il Parmigiano Reggiano Dop: ottimo da gustare a scaglie quello stagionato per 30 mesi. Nella pagina accanto, la basilica rinascimentale di Santa Maria della Steccata.

INVITO ALL'OPERA

Nella città dove la musica lirica si serve ai bambini con il latte e il parmigiano, la tradizione si esalta anche ai fornelli. Ma affiancata da nuove alchimie e da uno spirito bio al passo con i tempi

di ROBERTO PERRONE, foto ALESSIA LEPORATI

Parma ha un destino imperiale, nella storia e nella cucina. È la città che accolse Maria Luigia d'Austria, ex signora Bonaparte e madre del suo erede. Donna dalla forte personalità, e in anticipo sui tempi, fece di Parma il centro pulsante del Ducato che comprendeva anche Piacenza e Guastalla, con una corte vitale e invidiata. La ritroviamo, l'eredità imperiale, nei modi, nei luoghi e nei piatti. La cucina qui è considerata nobile e non è un caso che Alma, la scuola internazionale di cui fu rettore Gualtiero Marchesi, abbia la sua sede nelle splendide sale della Reggia di Colorno, uno dei palazzi dove Maria Luigia risiedeva.

Sintesi perfetta di arte e cibo, Parma è anche la sede dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare. Un onore, e una beffa, perché proprio il parmigiano e il suo prosciutto crudo sono le vittime principali dell'italian sounding, copiati malamente e vilipesi dal mercato della contraffazione alimentare. Non cadete nel tranello, venite a Parma ad assaggiarli, insieme a tutto il resto.

Tra un ristorante e un produttore di cose buone, tra un'osteria e una pasticceria, visitate le sue meraviglie, come la Cattedrale dedicata all'Assunta, uno degli edifici romanico-padani più rappresentativi della valle del Po. Ospita opere del Correggio e dell'Antelami, autore del vicino Battistero rivestito di marmo rosa di Verona. Il Palazzo della Pilotta, o semplicemente la Pilotta, deve il suo nome ai soldati spagnoli che giocavano, nel cortile del Guazzatoio, alla pelota basca. Ora è sede della Galleria Nazionale.

Ma è dallo spirito del vicino Teatro Regio, edificato tra il 1821 e il 1829 su commissione di Maria Luigia dall'architetto Nicolò Bettoli, uno dei templi della lirica italiana, che vogliamo partire, prendendo spunto per la nostra immersione nella cultura gastronomica di Parma dalle note musicali e dal pensiero di chi le ascolta.

Per loggionisti

Sono i custodi della tradizione. Non ingessati, aperti ai miglioramenti, ma severi nel contrastare gli eccessi. Per loro Parma è una goduria, tanti gli indirizzi, anche sparsi per la campagna ai margini della città, come Ai Due Platani che impersona lo spirito di chi vuole sentire i sapori classici con quel pizzico di novità, ma senza esagerare. Più che nel gusto, la novità dei tortelli alle erbette o con la zucca sta nella tecnica di preparazione, nella chiusura della pasta ripiena al momento della comanda e nella presentazione al cliente prima della cottura. Ai Due Platani è la Francescana (*il ristorante di Massimo Bottura a Modena, tre stelle Michelin*, ndr) delle trattorie: non è facile trovare posto, vengono con i torpedoni, in pellegrinaggio, per i primi piatti, ma anche per la punta, il piccione, il maialino. E per il gelato di crema con vaniglia del Madagascar, preparato nella Carpigiani verticale e portato in tavola, libero da costrizioni, in tutta la sua magnificenza, su un carrello con tutte le guarnizioni.

Se Ai Due Platani rappresenta la tradizione rimodernata, una giovinezza ardita, Cocchi parte da lontano. Quasi cento anni fa Paride Cocchi aprì una →

La torta fritta, piccoli sgonfiotti dorati e croccanti di pasta lievitata da servire con salumi, formaggi e pesto di lardo. Sotto, la facciata romanica del Duomo di Parma.

«A Parma non è difficile vivere, a patto di saper dar ragione all'interlocutore in una discussione a carattere musicale o gastronomico»

Maria Luigia d'Austria

trattoria che è arrivata fino a noi con i suoi salumi, il parmigiano, la torta fritta, il savarin di riso e gli anolini in brodo, il carrello dei bolliti e la zuppa inglese. Un tripudio di qualità che resiste alle diete e alle mode alimentari.

Da Antonia troviamo una cucina semplice ma gratificante. Aperta solo a pranzo, è il manifesto dell'immutabilità: dai salumi con la giardiniera agli gnocchi, noci e gorgonzola, dalle polpette coi piselli al cotechino con polenta fritta, fino al gelato al mascarpone con amaretti, il menu non cambia mai, ma il piacere di un luogo che un tempo era in campagna e ora è in città rende il viaggio più intrigante.

Il loggionista troverà un buon approdo anche al Tabarro, caldo e avvolgente come l'enoteca con ampia scelta di vini al bicchiere e oltre 600 etichette da degustare con poche ma golose proposte: salumi e formaggi artigiani, soprattutto.

Per chi ama l'opera rivisitata

Meno puristi, più interessati a nuove alchimie. Qui a Parma due cuochi agitano le acque. Marco Parizzi ha ereditato lo storico ristorante dai genitori e ha dato subito la sua impronta con la moglie Cristina, sommelier, una delle migliori presenze in sala d'Italia. Marco e Cristina amano l'arte moderna che si respira e si ammira nel ristorante, e una cucina che si rinnova di continuo nei sapori e negli accostamenti. Credono nel valore della sala, in tutti i sensi, un valore spesso bistrattato. Marco ha sfidato il gusto dei suoi concittadini abituati, come abbiamo detto, a una cucina intensa ma sempre uguale. Ha percorso una via impervia, ma a poco a poco, accanto ad alcuni evergreen della tradizione, ha proposto nuove alchimie, come astice profumato al rosmarino, cannelloni di rombo, insalata di maialino. Sopra il ristorante diversi piani con comode suites aperte a fine 2009.

Su una strada ancora più innovativa si muove Terry Giacomello, cuoco di Inkiostro. Cresciuto a fianco di mamma Wanda imparando innanzitutto i piatti della trattoria di paese, perché è da questo che si comincia (come una polenta capace di rendere la vita meno amara), Terry è partito per il mondo a studiare, prima di creare da solo il suo destino e di farsi conoscere non solo come allievo ma anche come maestro. Ecco quindi la guancia di trota salmonata e le sue uova, olio al cipresso, succo di crespino, frutta secca; i fusilli lunghi, limoni di mare, pepe Sichuan in conserva, emulsione di peperoni rossi; le uova di seppia, miso,

Un tagliere di spalla cotta di maiale. Il Battistero, costruito tra il 1196 e il 1216 su progetto di Benedetto Antelami. In basso, la cucina della trattoria Ai Due Platani.

INDIRIZZI

Ai Due Platani, Strada Budellungo 104/A, Coloreto, tel. 0521 645626
Cocchi, Viale Antonio Gramsci 16/A, tel. 0521 981990 – **Da Antonia**, Strada P. Torelli 54, tel. 0521 460557
Enoteca Tabarro, Strada Luigi Carlo Farini 5/B, tel. 0521 200223
Parizzi, Strada della Repubblica 71, tel. 0521 285952 – **Inkiostro**, Via S. Leonardo 124, tel. 0521 776047
La Gatta Matta, Borgo degli Studi 9/A, tel. 0521 231475
Orti Santa Flora, Strada Boselli 30, tel. 339 3354016 – **Unico al 6**, Vicolo al Leon d'Oro 6, tel. 0521 233465
La Prosciutteria, Strada Luigi Carlo Farini 9, tel. 0521 234188
Caseifico Gennari, Piazzale San Bartolomeo 5, tel. 0521 281668

«orecchie di Giuda» e infuso di elicriso. Insomma, sapori che si incrociano da diversi continenti per una cucina di grande impatto emotivo.

È giusto che accanto a interpretazioni più tradizionali ci siano nuove intuizioni, come accanto alle antiche mura di Maria Luigia crescono costruzioni moderne: per esempio, i capannoni della fiera dove ogni anno si svolge Cibus, una delle più importanti manifestazioni italiane legate al cibo. Seguendo il profilo della novità, segnaliamo due luoghi molto attenti alla cultura bio e alla cura e valorizzazione dell'orto. A La Gatta Matta, dove si cita Kurt Vonnegut, lo scrittore di *Mattatoio N. 5*, e alcuni artisti collaborano alla grafica del menu, molti piatti di mare come tartare di ricciola, zucchine e pesche con vinaigrette al frutto della passione e ananas; riso Carnaroli al pomodoro con battuto di pomodoro e gamberi e polpo arrostito con passatina di cannellini e rosmarino. Strettamente legati all'idea biologica, di coltivazione responsabile, di stagionalità e di risparmio idrico sono gli Orti Santa Flora con la loro agricoltura naturale. Parma è la città più olandese d'Italia, la bicicletta è il principale mezzo di locomozione e agli Orti consigliano di andare a trovarli in bicicletta.

La città da portare via

Parma, infine, è come una bella romanza, qualcosa da ricordare e da canticchiare tornando a casa. Prima di intraprendere la via del ritorno, sosta da Unico al 6 che si descrive così: delizie e sciccherie. Sicuramente sono deliziose la crostata con i fichi freschi, la torta al limone, i cupcake e la tatin di pesche. Alla Prosciutteria di Silvano Romani il programma è nel nome: ecco i migliori prosciutti di Parma e, tra gli altri salumi, il culatello di Massimo Spigaroli e tutto il Parmigiano Reggiano Dop nei suoi diversi invecchiamenti (fino a 30 mesi) oppure secondo la qualità delle vacche che lo hanno prodotto (dalle Rosse alla Bruna Alpina). Anche piatti pronti, pane e una cantina per non lasciare da soli tutti i salumi che abbiamo acquistato. Tra i caseifici spicca quello che Sergio e Maria Gennari aprirono nel 1953 rilevando Villa Paveri a Collecchio. All'inizio producevano tre forme al giorno, adesso due figli dei fondatori ne fanno 40 e hanno un magazzino con 35 mila pezzi e un punto vendita a Parma. Una città ducale, imperiale, musicale, che ci canta ogni volta con parole nuove ma anche antiche il suo gusto per la tavola e la vita. ■

LA CUCINA ITALIANA
FELICE
PER
SELLA&MOSCA
2017
SELLA&MOSCA
ROSATO
ALGHERO
SELLA&MOSCA

ESSENZA DI SARDEGNA

VINI MODERNI E RISPETTOSI DELLA TERRA DI ORIGINE, DOVE COMANDANO IL SOLE, IL VENTO E IL MARE. UNA NATURA PROROMPENTE CHE SI RITROVA IN OGNI BOTTIGLIA

Un progetto illuminato, nato nel 1899, ha permesso a Sella&Mosca di diventare una delle più grandi realtà vitivinicole a ciclo completo d'Europa. Oggi l'azienda, di proprietà del gruppo Terra Moretti, dispone di 650 ettari, di cui 550 coltivati a vigneto; alla tenuta di Alghero si sono aggiunti 15 ettari in Gallura, dedicati al vermentino, e 6 ettari nel Sulcis, dove nasce il carignano. Le **varietà autoctone** della Sardegna occupano l'85% della superficie vitata e convivono accanto ai vitigni internazionali, per dare vita a una linea di vini che valorizza le tradizioni e le potenzialità del territorio. A cominciare dal **Torbato Brut**, uno spumante con i profumi del mare e della frutta matura, o dal **Cala Reale**, un Vermentino che restituisce il carattere salmastro e mediterraneo dell'isola. Richiama alla mente le brezze estive l'**Alghero Rosato**, a base di sangiovese e di quel cannonau che Sella&Mosca declina anche in rosso nel **Cannonau di Sardegna Riserva Dimonios** e nell'**Anghelu Ruju**, dove le uve sono fatte appassire per concentrarne il carattere. Nasce dall'uva carignano coltivata ad alberello il **Terre Rare**, che restituisce nel bicchiere ricordi di melagrana, more selvatiche ed erbe aromatiche, mentre il **Monteluce** è un raro passito da uva nasco, che con i suoi profumi di miele, frutta candita e spezie si sposa ai dolci e alle chiacchiere di fine serata.

VOGLIAMOCI BENE

a cura di **FIAMMETTA FADDA, LAURA FORTI, ANGELA ODONE, SARA TIENI, VALENTINA VERCELLI**

Si può cucinare il buonumore?

Noi ne siamo così convinti che abbiamo fatto un manifesto con i quattro grandi pilastri che lo sorreggono: il buono, il sano, l'onesto e il bello. Quando si trovano uniti in un piatto, il buonumore sale in qualità e quantità e si trasforma in un percorso di felicità per noi e per quelli a cui dedichiamo la nostra cucina. Scienza, cultura, piacere e affetti oggi per la prima volta si stringono la mano. Per mezzo di semplici regole che assicurano la continuità della cucina felice. Eccole, sperimentate per voi.

FOTO R. LETTIERI

IL MANIFESTO

È BUONO

Bontà fa rima con salute
Ciò che è buono si digerisce meglio, si assimila meglio, fa meglio. Le ricerche scientifiche lo confermano.

LE QUATTRO STAGIONI
Tutto il mondo ce le invidia, perché ognuna esprime una straordinaria varietà di erbe, frutta, verdure, e poi di formaggi, latticini, carni, pesci. Allora no fragole a Natale, pomodori a febbraio, arance ad agosto. Un vecchio adagio dice: «Ogni stagione ha il suo melone».

Forma o sostanza
Buono non vuol dire bello. Frutta lucidissima, tutta della stessa misura, tutta allo stesso punto di maturazione, significa prodotta su scala industriale. Il sapore si nasconde invece nel meno perfetto. Più spontaneo e meno costoso.

LA MAPPA DEL GUSTO
Dolce, amaro, salato, acido. Sono quattro le zone della lingua preposte a distinguere e valutare i quattro sapori cardinali. A questi vanno aggiunte le consistenze: morbido, elastico, croccante. Un pasto ideale li contiene tutti in giusto equilibrio.

Quando di meno è di più
Lo zucchero è un potente conservante, quindi usato a volte in eccesso in pasticceria. Diminuendolo del 20-30 per cento i dolci risulteranno meno stucchevoli. E meno calorici.

GINNASTICA PER IL PALATO
Assaggiare, riassaggiare, confrontare, variare affina le capacità di percepire e valutare le sfumature del cibo e del vino. Provare a farlo a occhi chiusi è un esercizio da vero intenditore.

Profumi e profumini
L'olfatto valuta e anticipa i sapori. È anche un potente evocatore di ricordi gastronomici e non.

Quando un cibo soddisfa ne serve meno per sentirsi soddisfatti

FA BENE

LE GHIOTTONERIE SONO GHIOTTONERIE
Non esistono cibi proibiti né in casa né fuori. Anzi, vietare o vietarsi un cibo spinge a desiderarlo di più ed eccedere. Ma cioccolato, caramelle, dolci e snack di ogni tipo, perché restino un piacere vero e un piacere sano, vanno trattati con buon senso.

Meno calorie, più vitalità
Una volta le attività quotidiane richiedevano cibi molto ricchi di calorie. Oggi non è più vero. È necessario invece fare il pieno di alimenti che aiutano l'energia mentale, l'elasticità fisica. E combattono lo stress. Per la scienza si chiamano vitamine, sali minerali, antiossidanti, flavonoidi, micronutrienti.

SANA CURIOSITÀ
Non c'è mai stata nella nostra storia una scelta così vasta ed eccitante di nuovi prodotti. Maggiore la varietà in tavola, maggiore il divertimento, maggiore la certezza di dare al corpo tutto ciò di cui ha bisogno.

Pasti, non spuntini
Colazione, pranzo, cena. La tradizionale cadenza della tavola italiana va riconsiderata. Le occasioni per i pasti familiari sono diminuite, le occasioni per sbocconcellare distrattamente sono aumentate. Come mangiamo è importante quasi tanto quanto che cosa mangiamo. La prima chiave della felicità e della salute è sedersi a tavola, non alla scrivania, con calma, in compagnia.

RICCO CONTRO POVERO
Il grano, il farro, il riso provvisti della loro cuticola esterna, i semi oleosi, come le mandorle, le noci, le nocciole, sono un deposito di sostanze nutrienti che la pianta utilizza per riprodursi, perciò preziose. Vale la pena di farne tesoro anziché privilegiare il «raffinato» e il «trattato».

La magia del vapore
Bollire nell'acqua è un metodo indicato per i cibi che devono assorbirne una grande quantità per diventare digeribili, come il riso e la pasta. Ma le verdure, il pesce, la carne, tagliati a tocchetti e cotti al vapore, mantengono intatto il loro patrimonio di sapori, colori e principi nutritivi.

Il vero banchetto è nel primo boccone

DELLA CUCINA ITALIANA FELICE

È ONESTO

IL PREZZO È GIUSTO
Essere capaci di riconoscere un buon prodotto è una questione di fiducia, vicinanza, stagione, tracciabilità. Ciò che gli animali mangiano, il modo in cui è coltivato il terreno influenzano il sapore e la salubrità del cibo. La qualità costa di più, ma il costo aggiuntivo permette a chi fornisce quei prodotti di vivere sulla propria terra e a chi li acquista di accedere a sapori straordinari.

Biologico, organico & Co.
Sono aggettivi che soddisfano la giusta aspirazione verso la garanzia che quello che mangiamo è sano. Perciò non dimentichiamo tutte le nostre aziende etiche e responsabili verso la salute e l'ambiente e il lavoro di allevatori e contadini piccoli ed eccellenti.

ELOGIO DELLA LENTEZZA
Ci sono tanti modi per non commettere il peccato mortale di mangiare in fretta. Le trentatré masticazioni indiane, posare la forchetta a ogni boccone, concentrarsi sui sapori, bere un sorso di acqua tra un morso e l'altro, conversare.

Cucina circolare
Perché di un ingrediente non si butta niente. Si faceva per necessità, si fa per convinzione etica e certezze scientifiche. L'energia solare è nelle foglie esterne dei vegetali; il ferro nell'acqua di bollitura degli spinaci e nelle interiora; le vitamine nelle bucce... Cucinare così è un gesto d'amore verso di sé e verso la natura.

C'è un metodo antico che merita di tornare in auge: prima di cominciare a mangiare, ringraziare per il cibo che ci è stato dato e consumarlo con rispetto

È BELLO

Verde è più chic
Radici, steli, foglie, fiori, frutti. Le verdure sono organismi in cui ogni parte ha forme, colori, consistenze, virtù diverse. L'insalata è il piatto esteticamente più bello e facile da comporre. Quella perfetta ricostituisce nel piatto gli elementi che formano la pianta: foglia e stelo, per l'energia solare della clorofilla; frutto, per la pienezza dei principi nutritivi; radice, per la forza dei minerali.

DALLA PARTE DELL'OCCHIO
Ben presentato non vuol dire complicato. Bastano pochi tocchi per aggiungere una dimensione estetica ai piatti. Rubare idee dai cuochi, dalle riviste, dalla televisione non è mai stato così facile.

Ordine vuol dire energia
Una cucina ordinata regala fiducia in sé, migliora la salute, fa risparmiare tempo. Compito della giornata: eliminare gli oggetti vecchi e inutili che occupano spazio e tolgono felicità.

IL POTERE DEL BON TON
La bellezza del gesto fa molto per il piacere della tavola. Rispettando se stessi si rispettano gli altri. Sorrisi e modi gentili sono contagiosi.

Le cose parlano
Tessuti, stoviglie, posate non sono solo elementi funzionali della tavola. Sono un linguaggio in codice che trasmette cultura e stimola emozioni. Variarla spesso diverte chi la prepara e rinnova il piacere dello stare insieme.

CUCINATE!
Per necessità, per divertimento, per amore, per dimagrire, per stare bene; cucinate con la calma e con la fretta, da principianti e da esperti; solo per voi, per una festa, per pochi o tanti amici.

A CURA DI **FIAMMETTA FADDA**, ILLUSTRAZIONI **RITA ORLANDI**

NON DIETA, MA STILE DI VITA

Il dietologo Nicola Sorrentino suggerisce le regole per stare bene a partire dalla tavola. Senza rinunce, trovando semplicemente la giusta misura

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, il professor Nicola Sorrentino è anche Direttore scientifico della IULM Food Academy, dove, dal prossimo gennaio, terrà un master sulla Corretta alimentazione per una buona salute, in collaborazione con la Scuola de La Cucina Italiana.

Quali sono i principi di una cucina felice?
«Possiamo provare a riassumerli in quattro pilastri sui quali costruire un modo di alimentarsi e uno stile di vita. *Primo*: non esiste nulla che fa male o bene di per sé. È sempre la quantità che determina l'effetto. *Secondo*: le cotture e i condimenti fanno la differenza. Meglio una fettina di carne rossa, ben cotta e con due pomodorini, che una coscia di pollo fritta con tutta la pelle. *Terzo*: tanta acqua. Aiuta tutte le funzioni vitali. *Quarto*: non è solo questione di cibo. Gli effetti di una buona alimentazione sono potenziati da abitudini che remino nella stessa direzione: movimento, meno senso di urgenza, buona gestione dello stress, migliore riposo fisico e mentale.
Che cosa sono le *Linee guida per una sana alimentazione italiana*?
Un insieme di indicazioni, diffuse dal ministero della Salute, che definiscono un comportamento alimentare corretto. Certo, una cotoletta con le patatine ogni tanto non pregiudica la salute, e può metterci di buonumore. Ma vanno tenuti presenti alcuni consigli specifici.
Per esempio?
Una delle porzioni quotidiane di vegetali deve essere di *frutta a guscio*, ricca di antiossidanti; un ideale spezzafame, e pratico da portare con sé. *Mangiamo più pasta*, soprattutto integrale. È il condimento sbagliato che fa male, non la pasta, che contiene tra l'altro il triptofano, da cui il nostro organismo produce la serotonina, naturale antidepressivo. *Non rinunciamo ai formaggi*: sono ricchi di calcio, proteine, amminoacidi, tutti «mattoni» preziosi per la salute. Il trucco è non mangiarli a fine pasto, come succede per tradizione, bensì al posto della parte proteica della cena.
E il vino?
Poco, e in momenti distanziati, può avere anche effetti benefici. E non solo il rosso. Anche le bollicine contengono un potente antiossidante che si sviluppa durante la fermentazione: un buon bicchiere possiamo concedercelo.

> Più pasta e meno senso di urgenza. E qualche concessione ogni tanto

Cosa pensa di integratori e superfood?
Bisogna saperli dosare, devono essere mirati e, come dice il loro nome, devono integrare: una dieta ipocalorica, se si vuole dimagrire, o altri regimi per effetti specifici. Lo stesso vale per i superfood: non esistono bustine miracolose che da sole donano l'eterna giovinezza o la forma perfetta.
Per mangiare bene c'è bisogno di tempo e noi viviamo sempre di corsa...
Meglio un panino fatto bene che un piatto pieno di cibo mal condito. Un panino felice, insomma, con un pane croccante, per farci masticare a lungo, e farcito con roast-beef, tacchino, prosciutto sgrassato, salmone e un po' di verdura.
Perché un master sull'alimentazione?
I professionisti che prescrivono le diete o decidono regimi alimentari hanno bisogno di solide basi scientifiche, e le avranno in aula, mentre alla Scuola de La Cucina Italiana impareranno le tecniche per trattare le materie prime con cotture rispettose e la varietà necessaria per mangiare in modo equilibrato.
Qual è il suo piatto della felicità?
Gliene dico due: le orecchiette con le cime di rapa e la pizza marinara con le acciughe. L.F.

IL POMODORO RINGRAZIA

Fulvio Pierangelini è il cuoco più ombroso e inafferrabile della cucina italiana. Perché a lui piace soprattutto vivere in simbiosi con gli ingredienti e renderli felici

Di lei si dice che conversi con i pomodori. Che cosa vi dite?
«Vado al mercato, scelgo quelli con l'aspetto più accattivante, in cucina li lavo con dolcezza, evito il coltello perché la lama li ferisce e crea una superficie che si difende e non si lascia penetrare dai condimenti. Io invece li rompo piano, con le mani, e allora mi concedono tutta la loro porosità acidolce. E faccio un provocatorio piatto di spaghetti col pomodoro».
Perché provocatorio?
«Perché l'ho messo in lista allo stesso prezzo degli spaghetti all'aragosta; perché sono stato il primo apostolo della pari dignità degli ingredienti; perché la vera sfida non è sullo strano e costoso ma sulla semplicità sublime che accompagna l'ingrediente verso la sua esaltazione».
Si può parlare di cucina che dà felicità?
«Sì, se tu sei un cuoco che quando è solo tra i suoi fornelli vede che gli ingredienti gli sorridono e sono pronti a giocare con lui».
Suona come un'esaltazione dell'ego dello chef. E il cliente?
«La cucina è la sola arte che entra fisicamente dentro le persone. Felicità è sapere di aver trasmesso anche una parte importante di te». F.F.

CIBI PORTENTOSI

Alghe, germogli, semi, frutti e radici. Spesso trasformati in polvere o in capsule, sono alleati di vigore, salute e bellezza

Definiti, non a caso, super food, contengono in concentrazioni significative sostanze nutrienti che aiutano a contrastare problemi infiammatori, rinforzando il sistema immunitario e rallentando l'ossidazione delle cellule. È utile conoscere le loro proprietà, per poterle sfruttare al meglio secondo i propri bisogni.

MORINGA OLEIFERA

Nata in India e diffusa in tutta l'area tropicale, contiene oltre 40 sostanze antiossidanti e tutti gli amminoacidi che servono al nostro fabbisogno proteico. Le foglie, in particolare, sono ricche di minerali, soprattutto calcio, ferro e potassio e contengono più proteine del latte e delle uova e più vitamine A e C di carote e arance, oltre a una buona dose di vitamina B. Ha proprietà antinfiammatorie, aiuta ad abbassare il colesterolo, previene l'invecchiamento e combatte l'ipertensione. In Italia si vende soprattutto in polvere.

SPIRULINA

È un'alga che cresce in Africa e in America del Sud e che si coltiva oggi anche in Italia. Ha un intenso colore verde scuro, dato dall'alto contenuto di clorofilla. Ottima fonte di proteine, si utilizza come integratore alimentare, e spesso anche come ingrediente nella creazione di risotti, pani, zuppe e bevande. Fornisce molto calcio e ferro ed è perciò utile a chi segue regimi vegetariani. Si trova in polvere e in compresse.

JABUTICABA

Originaria del Brasile, è una pianta della famiglia del mirto che produce piccoli frutti scuri e tondeggianti che crescono anche direttamente sul tronco. Preziosa per la salute cardiovascolare e per i sistemi osseo, polmonare e digestivo. In Brasile i frutti di Jabuticaba sono molto diffusi nei mercati e si consumano soprattutto freschi oppure velocemente trasformati in marmellate, succhi e anche in uno speciale vino.

WHEATGRASS

Noi la chiamiamo anche «erba di grano»: germoglia dai chicchi dei cereali in 10-15 giorni ed è ricchissima di antiossidanti e di clorofilla, ha proprietà disintossicanti ed è un buon integratore di vitamine, utile anche ai vegetariani per il contenuto di vitamina B12 (di solito fornita dalla carne). È apprezzata per i suoi effetti antiage. Si trova soprattutto in polvere, da sciogliere in acqua, latte o yogurt.

MACA

Conosciuta dai tempi degli Inca e ancora consumata dalle popolazioni andine come verdura, è una radice peruviana che cresce solo in alta quota (2.000-4.000 m). Oggi si utilizza soprattutto la radice, essiccata e ridotta in polvere, con cui si preparano infusi e perfino un particolare caffè. La maca ha proprietà energizzanti e afrodisiache, favorisce la concentrazione e la memoria e contribuisce a migliorare la fertilità maschile e la salute delle ossa nelle donne in menopausa. Si trova facilmente in polvere o in capsule, nei negozi specializzati e on line.

AMARANTO

È uno pseudocereale (non appartiene al gruppo delle graminacee), originario dell'America Centrale. I suoi minuscoli semi contengono moltissime proteine, motivo per cui gli Aztechi lo chiamavano il «grano degli Dei». Anche sali minerali e vitamine sono presenti in quantità maggiore rispetto ai comuni cereali. Inoltre è una ottima fonte di lisina, amminoacido prezioso per favorire l'assorbimento del calcio, per «costruire» muscoli e per produrre energia.

TESTI LAURA FORTI E FIAMMETTA FADDA, FOTO AG. ISTOCKPHOTO, AG. 123RF

BELLEZZA, BONTÀ, BENESSERE

CIAMBELLA BABÀ

TAGLIATELLE CON PANNA E FUNGHI MISTI

I piatti giusti devono essere ispirati da queste tre B maiuscole: gioia per gli occhi e delizia per il palato, innanzitutto. Ma anche attenzione alle cotture e agli ingredienti, per una nuova leggerezza

testi LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

LASAGNE
LEGGERE AL RAGÙ

Ciambella babà

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti
più 1 ora e 30 minuti di lievitazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

400 g panna fresca
365 g zucchero
250 g farina 0
250 g succo di uva
150 g rum
130 g latte
100 g uova (2 piccole)
75 g burro
15 g lievito di birra fresco
5 g sale
zucchero a velo
anice stellato
cardamomo
cannella in stecca

PER LA CIAMBELLA
Versate in una grande ciotola la farina con il lievito sbriciolato e 15 g di zucchero.
Mescolate e aggiungete il latte, le uova leggermente sbattute, il sale e il burro ammorbidito, a pezzetti, ottenendo un composto morbido, quasi cremoso. Mescolate per 4-5 minuti, finché l'impasto non sarà perfettamente liscio.
Raccoglietelo in una tasca da pasticciere e distribuitelo in uno stampo a ciambella, ø 22 cm, dopo averlo imburrato (noi ne abbiamo usato uno in silicone sagomato, che non ha bisogno di essere imburrato).
Coprite lo stampo con un panno umido o con la pellicola e lasciate lievitare a 27-28 °C per 1 ora e 30 minuti: il volume dell'impasto dovrà raddoppiare.
Infornate a 160 °C nel forno statico, per 40-45 minuti.
Sfornate la ciambella, sformatela dopo 5 minuti, capovolgendola su una gratella e infornatela per altri 5 minuti, quindi lasciatela raffreddare.
PER LO SCIROPPO
Versate in una casseruola 600 g di acqua con il succo di uva e 350 g di zucchero, 3 stelle di anice, 3 baccelli di cardamomo e un pezzetto di cannella. Fate bollire per 3-4 minuti, aggiungendo il rum (a piacere) quando il liquido comincia a intiepidirsi.
PER COMPLETARE
Appoggiate la ciambella su una gratella, posta sopra un recipiente, e versatevi sopra lo sciroppo, irrorandola bene. Recuperate lo sciroppo sgocciolato e versatelo nuovamente sulla ciambella. Lasciatela sgocciolare.
Scaldate 3-4 mestoli di sciroppo in una casseruola finché non raggiungerà la consistenza di un miele fluido. Spennellatelo sulla superficie della ciambella per lucidarla.
Montate la panna con 1 cucchiaio di zucchero a velo e decorate la ciambella.

Tagliatelle con panna e funghi misti

Cuoco Davide Brovelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
Scorciatoia 30 minuti con le tagliatelle pronte
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g farina
200 g panna fresca
125 g formaggio fresco caprino
100 g funghi porcini
100 g funghi cardoncelli
70 g funghi finferli
50 g funghi chiodini
50 g funghi orecchiette piccoli
6 tuorli
1 uovo – burro
erbe aromatiche a scelta
olio extravergine di oliva
sale

PER LA PASTA
Impastate la farina con i tuorli e l'uovo e lavorate il composto finché non diventa omogeneo. Fatelo riposare per 30 minuti coperto con la pellicola.
Stendete la pasta poca per volta in sfoglie non troppo sottili, quindi tagliatele in tagliatelle larghe circa 1 cm.
PER LA CREMA
Montate 50 g di panna e amalgamatela con il formaggio caprino.
PER IL SUGO
Pulite tutti i funghi e tagliateli a pezzetti, tranne i chiodini, che potrete lasciare interi.
Mettete a bollire una casseruola di acqua salata per cuocere la pasta.
Rosolate i funghi in un'ampia padella con 60 g di burro e fateli colorire bene per 2-3 minuti, senza salarli per evitare che rilascino troppa acqua.
Aggiungete quindi 150 g di panna e fatela restringere per 2 minuti, con l'aggiunta di un mestolino di acqua di cottura della pasta.
Cuocete le tagliatelle per circa 3 minuti dalla ripresa del bollore; scolatele e trasferitele nella padella dei funghi. Conditele saltandole nella padella, con un filo di olio. Infine, profumate con erbe fresche spezzettate.
Completate la pasta con ciuffi di crema al caprino.

Lasagne leggere al ragù

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 2 ore
Scorciatoia 1 ora con le lasagne pronte

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

1 litro latte
500 g passata di pomodoro
500 g fesa di vitello
250 g farina
150 g Parmigiano Reggiano Dop
80 g amido di mais
4 tuorli
2 scalogni
1 uovo
noce moscata
rosmarino
timo – burro
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale

PER IL RAGÙ
Tagliate a pezzetti molto piccoli la fesa di vitello, con un coltello.
Cuocetela in padella, saltandola per 8-10 minuti con una piccola noce di burro, un cucchiaio di olio e un rametto di timo. Sfumate con uno spruzzo di vino bianco e spegnete.
Mondate gli scalogni e tritateli finemente. Rosolateli in una padella con un cucchiaio di olio; aggiungete la passata, un pizzico di sale e un rametto di rosmarino e cuocetela per 8-10 minuti.
Scolate la carne dall'eventuale liquido rilasciato e mescolatela con la passata.
PER LA PASTA
Impastate la farina con i tuorli e l'uovo, fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciatela riposare coperta con la pellicola per circa 30 minuti.
Stendetela quindi in sfoglie sottili e tagliatele in rettangoli di dimensioni simili alla pirofila che userete. →

(Continua a pag.114)

Anche la cassoeula può essere bella: l'abbiamo interpretata in chiave minimalista, meno cotta e più croccante

L'ALTRA CASSOEULA

PARMIGIANA
DI MELANZANE MODERNA

Cuocete le sfoglie tuffandole per mezzo minuto in acqua bollente salata. Scolatele e appoggiatele su un canovaccio steso sul piano di lavoro.

PER LA BESCIAMELLA

Mescolate 40 g di olio con l'amido di mais e 80 g di latte; scaldate in una casseruola il latte rimasto con una grattugiata di noce moscata, portandolo a bollore, quindi versatevi il composto con l'amido, mescolando con una frusta.

Riportate a bollore, sempre mescolando con una frusta, e cuocete per circa 2 minuti, finché la besciamella non si addensa.

PER LA LASAGNA

Spalmate sul fondo di una pirofila (25x18 cm, altezza 6 cm) un cucchiaio di besciamella, quindi stendetevi uno strato di pasta. Ritagliate eventuali eccedenze e usate striscioline di pasta per coprire eventuali «buchi».

Cominciate a preparare gli strati, spalmando ogni sfoglia di pasta con 2 cucchiaiate di besciamella, il ragù e il parmigiano tagliato a scaglie sottili. Procedete sovrapponendo 5 strati e terminate lasciando in superficie besciamella, ragù e abbondante parmigiano.

Infornate le lasagne a 180 °C per circa 30-35 minuti.

Da sapere Il ragù è di solo vitello e ha una cottura leggera, senza soffritto; solo lo scalogno, leggermente rosolato, dà l'aroma. La besciamella, poi, è fatta senza farina e soprattutto senza burro, sostituito da una ridotta quantità di olio extravergine di oliva. Grazie alle capacità addensanti dell'amido di mais, la besciamella ottenuta è ugualmente cremosa e delicata, ma più leggera.

L'altra cassoeula

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 2 ora e 40 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

800 g 2 guance di vitello
800 g 16 costine di maiale
300 g 8 salsicce tipo verzini
50 g concentrato di pomodoro
2 piccole cipolle bianche
1 verza – 1 piccola cipolla rossa
salvia – rosmarino
salsa di soia – zucchero
olio extravergine di oliva
sale

Spennellate con un po' di olio le guance e le costine e appoggiatele sulla griglia del forno, insieme con i verzini. Profumate con 4-5 foglie di salvia, qualche rametto di rosmarino e mezza cipolla bianca, tagliata a pezzetti.

Infornate a 110 °C: collocate la griglia a metà altezza nel forno, e sistemate il vassoio sotto, per raccogliere i succhi delle carni. Cuocete per i primi 30 minuti con la funzione ventilata, poi in forno statico, per un'altra ora e 15 minuti.

Togliete le costine e i verzini e infornate nuovamente le guance, per altri 45-50 minuti.

Mondate intanto la verza, scegliendo 8 grandi foglie tra le più esterne e tagliando in pezzetti più piccoli il cuore del cespo. Tuffate tutto in acqua bollente con un pizzico di sale e un pizzico di zucchero, che stabilizza il colore. Scolatele dopo meno di un minuto, lasciandole croccanti e asciugatele tamponandole delicatamente.

Sbucciate 1 cipolla bianca e una rossa e tagliatele a striscioline, quindi sbollentate anch'esse in acqua bollente per 1 minuto e scolatele.

Eliminate dal vassoio del forno tutto il grasso colato dalla carne.

Aggiungete poi 100 g di acqua e rimettete la teglia nel forno per 5-7 minuti, in modo da sciogliere i succhi caramellizzati sul fondo.

Filtrate attraverso un colino, direttamente in una padella.

Aggiungete il concentrato di pomodoro e un cucchiaio di salsa di soia e mescolate. Unite la carne in padella, per condirla e riscaldarla, quindi servitela con la verza e le cipolle sbollentate.

Da sapere Rispetto alla versione tradizionale, non ci sono alcuni tagli grassi (cotenne, salsiccia di Monza) e ricchi di collagene (piedino, orecchio) che richiedono lunghissime cotture. Non abbiamo utilizzato brodo né burro e i grassi delle carni sono stati eliminati. La verza è stata solo sbollentata, mantenendone consistenza, colore e proprietà nutritive.
Se preferite una versione dai sapori più amalgamati, proseguite la cottura della carne: mettetela nuovamente in una casseruola con la verza a pezzetti e la salsa, aggiungete 600 g di brodo e fate sobbollire a fuoco basso per 2 ore. Potrete comunque dare un tocco di croccantezza, aggiungendo foglie di verza solamente sbollentate.

Parmigiana di melanzane moderna

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

1 kg mozzarella fiordilatte
1 kg melanzane viola lunghe
900 g pomodori perini
25 g mandorle pelate
15 g Grana Padano Dop
3 fette di pancarré
basilico
olio extravergine di oliva
sale

Tagliate la mozzarella a fettine di 3-4 mm di spessore e stendetele su un vassoio foderato con carta da cucina; lasciatele riposare per almeno 2 ore, in modo che perdano il liquido in eccesso.

Affettate le melanzane a rondelle spesse 2-3 mm e cuocetele in una padella calda, con un pizzico di sale sul fondo, per circa 2 minuti per lato.

Mondate i pomodori e tagliateli a fettine rotonde (3-4 mm).

Componete la parmigiana in una pirofila tonda (ø 29 cm) alternando le fettine di mozzarella, pomodoro e melanzana appoggiandole in verticale lungo il perimetro dello stampo. Create tre anelli concentrici, tenendo le fette di pomodoro e melanzana più piccole per il centro.

Togliete la crosta del pancarré, tagliatelo a pezzetti e frullatelo insieme a 15 g di foglie di basilico, le mandorle, un cucchiaio di olio e il grana grattugiato.

Cospargete la parmigiana con questo trito aromatico e infornatela per circa 15-20 minuti a 180 °C.

Da sapere Questa parmigiana è moderna sia nella forma, insolita, sia nella leggerezza: le melanzane non sono fritte, ma solo scottate in padella.

NUOVA CODA
ALLA VACCINARA

Una marinatura preventiva e l'aggiunta di verdure crude rendono più fresco questo piatto tipico della cucina romana

Nuova coda alla vaccinara

Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 2 ore e 20 minuti
più 2 ore e 40 minuti di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

1,2 kg coda di bue
500 g pomodori perini
150 g pomodori datterini
120 g sedano pulito
alloro
chiodi di garofano
aglio – prezzemolo – sale
vino bianco secco – aceto
olio extravergine di oliva

Tagliate a tranci la coda e mettetela in un recipiente con un bicchiere di vino bianco, 230 g di aceto, 2 foglie di alloro, 2 chiodi di garofano. Lasciatela marinare per 40 minuti, voltandola spesso.
Asciugate la carne tamponandola con carta da cucina e rosolatela in una padella per 4-5 minuti, con un filo di olio insaporito con uno spicchio di aglio.
Trasferitela nella pentola a pressione. Aggiungete i pomodori perini a pezzetti, 3 gambi di prezzemolo, 1 foglia di alloro e 500 g di acqua. Portate la pentola in pressione e cuocete per circa 2 ore.
Togliete la carne dalla pentola e mettete il brodo in frigorifero per almeno 2 ore: il grasso solidificherà in superficie e sarò più facile eliminarlo.
Sbollentate 15 g di foglie di prezzemolo in acqua salata per 1 minuto e scolatele.
Tagliate a fettine i gambi di sedano e conditeli con un pizzico di sale.
Incidete con un taglio a croce i pomodori datterini, tuffateli per pochi secondi in acqua bollente salata, scolateli e sbucciateli.
Scaldate il brodo sgrassato insieme con la carne e servite completando con i pomodori datterini, il sedano e il prezzemolo.
Da sapere La marinatura iniziale comincia ad ammorbidire un po' questo taglio di carne ricco di cartilagine. La cottura in pentola a pressione accelera i tempi di esecuzione. Il brodo di cottura è sgrassato, mentre l'accompagnamento con verdure crude lasciate croccanti aiuta il palato, impegnato dalla consistenza leggermente collosa tipica della coda.

Cestino di sfoglia con crema alla vaniglia

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

500 g latte – 350 g panna fresca
230 g 1 confezione di pasta sfoglia stesa tonda
125 g zucchero semolato
100 g tuorli (5) – 40 g amido di mais
1 uovo – 1 baccello di vaniglia
zucchero a velo – burro
frutta fresca

PER IL CESTINO
Ritagliate nella sfoglia un disco di 22 cm di diametro.
Imburrate esternamente uno stampo a semisfera di 16 cm di diametro; copritelo con la carta da forno, quindi con la pasta sfoglia. Spennellatela con l'uovo sbattuto, spolverizzate con lo zucchero a velo e copritela con un altro disco di carta da forno, infine con un secondo stampo a semisfera di 21 cm di diametro.
Infornate a 200 °C per 20-22 minuti nel forno ventilato.
PER LA CREMA
Portate a bollore il latte con il baccello di vaniglia inciso per il lungo. Mescolate in una ciotola i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais.
Versate il latte, filtrandolo, sul composto di tuorli, riportate in pentola, sul fuoco, e cuocete mescolando per 1 minuto dal bollore.Versate la crema in una ciotola, copritela con la pellicola alimentare appoggiata a contatto e fate raffreddare.
Montate la panna e incorporatela delicatamente nella crema ormai fredda.
PER COMPLETARE
Riempite il cestino con la crema e guarnitelo con frutta a piacere.
Da sapere Per una versione più semplice, servite la crema in una coppa. In questo caso, cuocete la sfoglia appoggiandola su una teglia foderata con carta da forno; spennellatela con l'uovo sbattuto, spolverizzatela con zucchero a velo e bucherellatela con una forchetta. Copritela con un altro foglio di carta da forno e appoggiatevi un peso sopra. Infornatela a 200 °C per 10-12 minuti. Sfornatela e spezzettatela, ottenendo scaglie di sfoglia caramellata. Servitele con la crema, insieme alla frutta.

PAROLA DI CUOCO

Come deve essere una cucina italiana felice? Rispondono i protagonisti della ristorazione

1. Cristiano Tomei
L'IMBUTO – LUCCA
«Bisogna che si ritorni a mangiare, non a pensare come mangiare. L'approccio deve essere uguale nella pizzeria al taglio, nella gastronomia, nel ristorante stellato, nell'osteria, nella trattoria, sul mare, in montagna. E deve essere semplice. Bisogna essere nudi davanti al cibo, e la cucina italiana è una delle più belle proprio perché offre l'opportunità della semplicità, che è una cosa meravigliosa».

2. Claudio Sadler
SADLER – MILANO
«Dobbiamo mettere a disposizione dei nostri ospiti il nostro sapere, per interpretare i loro desideri».

3. Cristina Bowerman
GLASS HOSTARIA – ROMA
«La cucina italiana dà già felicità: deve restare esattamente com'è. Viaggio abbastanza e ogni volta che dico che sono italiana e che cucino io, suscito gioia. Sarà per i carboidrati, sarà per i gusti particolarmente accessibili, fatto sta che non c'è niente al mondo come lo stile della nostra cucina».

4. Moreno Cedroni
MADONNINA DEL PESCATORE
SENIGALLIA (AN)
«L'aspetto salutista e nutrizionale è oggi imprescindibile nel concetto di felicità: c'è stata l'era del gusto e quella delle idee. Oggi il gusto e le idee valgono solo se un piatto è facilmente digeribile e rispetta delle regole di una alimentazione corretta».

5. Andrea Aprea
VUN – MILANO
«Memoria, estetica e gusto».

6. Antonio Guida
SETA – MILANO
«La nostra cucina è felicità. È il pranzo della domenica, è famiglia. Qualcosa di unico, che succede soprattutto in Italia».

7. Luigi Taglienti
LUME – MILANO
«È cucinare a mente libera: con un bicchiere di vino e un pollo di grandissima qualità».

8. Norbert Niederkofler
ST. HUBERTUS – SAN CASSIANO (BZ)
«Se chi cucina è contento, dà un plus di energia positiva ai piatti. Perciò una buona armonia in cucina, un rispetto reciproco tra colleghi, rendono il cibo molto migliore. Dobbiamo ritrovare l'amore delle mamme e delle nonne che gestivano fino a pochi decenni fa la maggior parte della ristorazione italiana. Chi viene da noi questo amore lo sente».

9. Enrico Crippa
PIAZZA DUOMO – ALBA (CN)
«La cucina per me è amore, e quando sei innamorato sei felice. Quindi si chiude il cerchio».

10. Davide Oldani
D'O – CORNAREDO (MI)
«La cucina felice nutre l'ospite di bontà e il cuoco

di soddisfazione. È un cuoco che sorride insieme alla sua squadra davanti a un piatto appena preparato. Ed è la consapevolezza di quello che si mangia, perché il cibo ci costituisce dall'interno, determinando direttamente il nostro benessere».

11. Carlo Cracco
CRACCO – MILANO
«Riuscire a raccogliere e a esprimere tutta la passione e la conoscenza che stanno dietro un piatto, anche apparentemente molto semplice, come un'insalata».

12. Corrado Assenza
CAFFÈ SICILIA – NOTO (SR)
«La cucina felice è un dono, una esternazione della personalità, un regalo. La gioia di cominciare a fare la spesa, scegliere e ritornare a essere cacciatori: non di animali ma di artigiani del cibo buono. Non sono per il chilometro zero, sono per il chilometro buono. Faccio tutti i chilometri necessari per andare a scovare le cose buone là dove sono».

13. Viviana Varese
ALICE – MILANO
«Per essere felice la cucina deve essere genuina, sana, emozionante e allegra».

14. Massimo Spigaroli
ANTICA CORTE PALLAVICINA
POLESINE PARMENSE (PR)
«Ci vogliono prodotti buoni e non troppo lavorati, perché hanno già di per sé una loro dignità. Troppa rielaborazione cancella la storia».

15. Antonia Klugmann
L'ARGINE A VENCÒ
DOLEGNA DEL COLLIO (GO)
«Il cuoco per essere felice deve essere profondamente appassionato di quello che fa. Solo così potrà proporre una cucina onesta. E il commensale deve essere aperto, contemporaneo e disposto ai cambiamenti, non chiuso nelle proprie certezze». L.F.

Altri cuochi su *lacucinaitaliana.it*

TESTI **LAURA FORTI** E **SARA TIENI**, FOTO **GAIA MENCHICCHI**, **ARCH. LCI**

IL PIACERE DI ESSERE GENTILI

Lo stile lieve e appagante di Niko Romito. Fatto di grassi «leggeri», scienza e rispetto degli ingredienti

Da Pechino a Dubai, ha unito il mondo con un filo rosso fatto dai suoi semplici, disarmanti spaghetti al pomodoro (sotto): è Niko Romito, 3 stelle Michelin con il suo ristorante Reale, in Abruzzo, appena approdato a Milano al Bulgari Hotel con un menu che rivisita, alleggerendoli, grandi classici della tradizione italiana.

Come si fa a rendere sani anche i piatti più pesanti?
«Con l'innovazione, senza snaturarli. Nel cocktail di scampi, per fare la maionese, al posto dell'uovo ho usato il cervello del crostaceo stesso, saporitissimo; la mia cotoletta non la friggo ma la rosolo nel burro non superiore i 58 °C. Il risultato è più appagante oltre che leggero».

Errori da non fare?
«Maltrattare le materie prime. Spinaci e asparagi, ad esempio, mai bollirli. Vanno scottati per poche decine di secondi».

Piatto della felicità?
«La bomba (*una sfera di pasta lievitata e fritta, proposta anche in versione street food dolce e salata*, ndr), mi ricorda l'infanzia, è pura goduria. Nella mia ricetta ho sostituito lo strutto con un'emulsione di olio extravergine e burro di cacao». S.T.

20 BOLLICINE D'ITALIA

Per il piacere di un brindisi spumeggiante con il sapore delle uve di casa nostra

di **VALENTINA VERCELLI**,
illustrazione **CRISTIANO LISSONI**

1. VALLE D'AOSTA
Il **Valle d'Aosta Blanc de Morgex et de la Salle XVIII 2014** di **Ermes Pavese** è un Metodo Classico minerale e fragrante. I vigneti, tra i 900 e i 1.200 metri, sono tra i più alti d'Europa.
Uva: prié blanc.
Quando: all'aperitivo.
L'abbinamento: crostini con lardo di Arnad. Osate con: tartare di salmone agli agrumi.
15 euro. ermespavese.it

2. PIEMONTE
Il **Meramentae Metodo Classico Brut Nature 2015** di **Mongioia** nasce da una vigna secolare e conquista per l'elegante aromaticità.
Uva: moscato bianco.
Quando: a inizio o fine cena.
L'abbinamento: dolci lievitati. Osate con: ostriche.
29 euro. mongioia.com

3. LIGURIA
Il **Metodo Classico Zero Pas Dosé 2010** di **Vis Amoris** è prodotto con uve che crescono quasi in riva al mare; dopo 60 mesi sui lieviti, è profumato ma «tagliente».
Uva: pigato.
Quando: a cena di pesce.
L'abbinamento: gamberi viola di Sanremo. Osate con: risotto al Castelmagno e nocciole.
35 euro. visamoris.it

4. LOMBARDIA
Riposa sui lieviti per tre anni il **Lugana Metodo Classico Brut** di **Cà Maiol**. I terreni vicino al lago di Garda gli donano tanta sapidità.
Uva: trebbiano di Lugana.
Quando: a pranzo.
L'abbinamento: fritto di pesce di lago e verdure. Osate con: insalata di radicchio, pere, gorgonzola e noci.
16 euro. camaiol.it

5. TRENTINO-ALTO ADIGE
L'**Arlecchino Brut 2017** di **Zeni** è uno spumante leggero, da Metodo Charmat. Come suggerisce il nome, è per occasioni spensierate.
Uva: nosiola.
Quando: a una festa tra amici.
L'abbinamento: salmerino al forno. Osate con: pollo con funghi e nocciole.
9,50 euro. zeni.tn.it

6. VENETO
Arriva dalla collina più vocata il **Valdobbiadene Superiore di Cartizze Dry 2017** di **Bisol**, una bollicina versatile, con profumi di fiori di campo e frutta matura.
Uva: glera.
Quando: a merenda.
L'abbinamento: crostata di frutta. Osate con: maiale in agrodolce.
24 euro. bisol.it

7. FRIULI-VENEZIA GIULIA
Il **Metodo Classico Blanc di Neri Brut** di **Torre Rosazza** ha un carattere speziato che conquista.
Uva: schioppettino.
Quando: a tutto pasto.
L'abbinamento: capesante gratinate. Osate con: *fish&chips*.
28 euro. torrerosazza.com

8. EMILIA-ROMAGNA
Profuma di frutti di bosco, rosa e melagrana il **Lambrusco di Sorbara Metodo Classico Rosé Brut 2014** di **Cantina della Volta**: una volta assaggiato, può dare dipendenza.
Uva: lambrusco di Sorbara.
Quando: sempre, per stupire.
L'abbinamento: lasagne.
Osate con: zuppa di pesce.
23 euro. cantinadellavolta.com

9. TOSCANA
Bollicine sì, ma «corpose», nel **Metodo Classico Brut Rosé** di **Baracchi**, il primo realizzato con il vitigno più nobile di Toscana.
Uva: sangiovese.
Quando: a cena in campagna.
L'abbinamento: crostini toscani.
Osate con: arrosto con le prugne.
29 euro. baracchiwinery.com

10. MARCHE
Con le sue bollicine «cremose» e le note floreali, il **Merlettaie Brut** di **Ciù Ciù** invita alla spensieratezza.
Uva: pecorino.
Quando: in vacanza.
L'abbinamento: spaghetti con le vongole. Osate con: olive all'ascolana.
17 euro. ciuciuvini.it

11. UMBRIA
Molto versatile in tavola, il **Metodo Classico Brut Rosé 2012** di **Scacciadiavoli** è fatto con l'uva umbra più nota, che in versione spumante ha aromi di mela rossa, agrumi e crosta di pane.
Uva: sagrantino.
Quando: in cene a buffet.
L'abbinamento: peperoni ripieni.
Osate con: fusilli menta e pecorino.
18 euro. cantinascacciadiavoli.it

12. LAZIO
Profumi di frutta esotica e gusto minerale per il **Kius Brut 2015** di **Marco Carpineti**, cantina che ha puntato sul recupero di vitigni quasi scomparsi e sulla coltivazione biologica. Eccellente anche l'olio.
Uva: bellone.
Quando: all'aperitivo.
L'abbinamento: tagliata di tonno.
Osate con: supplì.
16,50 euro. marcocarpineti.com

13. ABRUZZO
Dopo un anno di riposo sui lieviti, il **Metodo Classico Brut Nature Rosé 2016 Fenaroli** di **Citra** ha i profumi fruttati del montepulciano, ma una scorrevolezza tutta nuova.
Uva: montepulciano.
Quando: a una grigliata tra amici.
L'abbinamento: pizza ai quattro formaggi. Osate con: arrosticini.
14 euro. citra.it

14. MOLISE
Ricorda i frutti esotici il sapore di questo **Falanghina del Molise Metodo Classico Brut 2011** di **Di Majo Norante**, una grande cantina che ha fatto la storia del Molise vinicolo.
Uva: falanghina.
Quando: al tramonto.
L'abbinamento: risotto agli scampi.
Osate con: mozzarella in carrozza.
20 euro. dimajonorante.com

15. CAMPANIA
È quasi austero nel suo sapore minerale il **Metodo Classico Dubl+ 2015** di **Feudi di San Gregorio**, ma il retrogusto di frutta tropicale lo rende più amichevole.
Uva: greco.
Quando: a un incontro romantico.
L'abbinamento: baccalà con crema di ceci. Osate con: calzone ripieno (anche fritto).
25 euro. dubl.it

16. PUGLIA
È una delle bollicine più famose del Sud Italia il **Metodo Classico Riserva Nobile 2014** di **D'Araprì**, davvero seducente nei suoi profumi di pasticcini e di ananas.
Uva: bombino bianco.
Quando: a cena per fare colpo.
L'abbinamento: grigliata di pesce. Osate con: verdure crude con fonduta di formaggio.
24 euro. darapri.it

17. BASILICATA
Non sbaglia un colpo **Cantine del Notaio**, nemmeno quando si tratta di Metodo Classico: **La Stipula Brut Rosè 2013**, ricco e persistente, affina in grotte di tufo.
Uva: aglianico del Vulture.
Quando: anche dopo cena.
L'abbinamento: fritto di verdure in pastella. Osate con: sgombro al cartoccio.
20 euro. cantinedelnotaio.it

18. CALABRIA
Di un elegante color rosa antico con riflessi ramati, il **Ferdinando 1938 Brut Rosé 2013** di **Statti** è un Metodo Classico intrigante, con intensi profumi di frutti rossi.
Uva: greco nero.
Quando: all'aperitivo.
L'abbinamento: impepata di cozze. Osate con: crostini con la 'nduja.
18 euro. statti.com

19. SICILIA
C'è tutta la forza dell'Etna nell'**Extra Brut 2010** di **Murgo**, in perfetto equilibrio tra acidità e sapore morbido e maturo.
Uva: nerello mascalese.
Quando: al primo appuntamento.
L'abbinamento: pasta con i ricci.
Osate con: carne cruda all'albese.
29 euro. murgo.it

20. SARDEGNA
Da un'uva rara, recuperata dalla cantina **Sella&Mosca**, nasce il **Torbato Brut**, che si fa ricordare per i suadenti profumi di fiori di acacia, pompelmo rosa e crosta di pane.
Uva: torbato.
Quando: a un pranzo sul mare.
L'abbinamento: aragosta alla catalana. Osate con: spiedini di gamberi e mango.
12,50 euro. sellaemosca.com

Linfa di **Robonica** ha la forma di una molecola di benzene, la base di tutte le strutture organiche, ed è una microserra per coltivare erbe aromatiche, pomodorini e peperoncini. Luce, calore e umidità si possono controllare dallo smartphone. *linfa.io*

Ogni frigorifero può diventare un intelligente alleato nella lotta allo spreco con la videocamera *FridgeCam* di **Smarter**. Collegata al telefono comunica quando i cibi sono in scadenza e quando è il momento di rifare la spesa. *smarter.am*

Arte del riciclo allo stato puro: il designer olandese Dirk Vander Kooij prende tutte le parti di plastica (dei frigo, dei pc, delle sedie...) e con un processo termico e poi di stampaggio le trasforma nei *Meltingpot table*. *dirkvanderkooij.com*

SAGGI ACQUISTI

Oggetti intelligenti che fanno contenti noi, le nostre case e l'ambiente

Ci sono l'ingegno e lo stile giapponese dietro *Bin 8* di **Bento&Co**. 8 strumenti in 1 perché nulla vada perso, neanche lo spazio: imbuto, spremiagrumi, grattugia per spezie, schiacciauova, grattugia per formaggio, apricoperchi, separatore di tuorlo, misurino. *en.bentoandco.com*

Per ottimizzare il lavoro in cucina conviene avere una bilancia elettronica che pesa da 1 g a 5 kg. Se poi è colorata, come quella di **Girmi**, tanto meglio. *girmi.it*

Questo contenitore per una raccolta differenziata divertente si chiama *Leco* ed è ancora un prototipo in attesa di un produttore. Il progetto è di **FlussoCreativo Design Studio**. *flussocreativo.it*

È fatta di due tipi di lattice la spugna *THE* di **Nanban** ed è studiata per lavare stoviglie e strumenti da cucina senza detersivi. Disponibile in due misure. *nan-ban.com/it*

LEGGERE SOTTO LE RIGHE

I segreti dell'EAN-13, il più diffuso tra i codici a barre

Il codice a barre è un insieme di numeri e di linee utile a identificare i prodotti e a leggere le informazioni che li riguardano, prezzo incluso. Sviluppato negli Stati Uniti da un'idea degli anni Quaranta ed entrato in uso nel 1974, grazie alla velocità con cui fornisce la «carta di identità» dei prodotti, oggi rappresentano un vero e proprio «linguaggio globale» in ambito commerciale. Ne esistono di diversi tipi, ma il più comune è il codice EAN–13: è formato da 13 cifre, «tradotte» poi in una serie di barre verticali che servono per la lettura ottica.

Ecco a che cosa corrispondono i numeri

A. Le prime 3 cifre identificano il paese che commercializza il prodotto.
B. Le successive 4 cifre classificano l'azienda.
C. Le successive 5 descrivono il prodotto.
D. L'ultima è una cifra di controllo, generata automaticamente con un algoritmo basato sulle precedenti cifre.

Per decifrarlo interamente servirebbero libri di dati, tanto che la loro decodifica è affidata a calcolatori che funzionano in base a banche dati. Tuttavia, il codice a barre può dare un'indicazione utile anche ai consumatori: conoscere le cifre identificative dei vari paesi, per esempio, consente di stabilire di quale paese è l'azienda che commercializza il prodotto che si sta acquistando (tenendo presente che una ditta italiana, per esempio, può commercializzare merci prodotte all'estero o prodotte con materie prime importate). Per informazioni più complete conviene sempre leggere anche le etichette. Ecco alcuni codici:

Italia 800-839
Francia 300-379
Germania 400-440
Inghilterra 500-509
Spagna 840-849
Grecia 520-521
Belgio 540-549
Cina 690-695

TESTI **ANGELA ODONE** E **LAURA FORTI**, FOTO **AG. 123RF**

Nel ristorante appena aperto Condominio 60, i tavoli sono apparecchiati nell'androne di un palazzo storico nel centro di Monopoli. A destra, tipico antipasto pugliese con fave, cicoria, olive e pomodori alla Masseria Cimino di Savelletri di Fasano.

Tra Bari e Lecce

A godere i sapori di sempre di una delle regioni più gentili d'Italia e ad assaggiare i suoi nuovi talenti

di SARA MAGRO, foto GIACOMO BRETZEL

Trulli tra Cisternino e Ostuni. Sotto, Andrea Schiavone, pizzaiolo di Borgo Egnazia. Nella pagina accanto, Andrea Cannalire, cuoco di Cielo, il ristorante stellato del Relais & Châteaux La Sommità a Ostuni e il suo dolce Uovo e farina, dedicato al padre.

Qual è il piatto che ti è piaciuto di più in Puglia? Domanda difficile. Forse fave e cicoria, perché mi ricorda l'infanzia. Però anche le orecchiette con le cime di rapa: che squisitezza! Ci passo felicemente l'inverno. Vogliamo parlare di riso, patate e cozze? Un genio, chi l'ha inventato. E la puccia, l'avete mai assaggiata? Un panino imbottito di ogni ben di Dio, da addentare sbrodolandosi mentre si cammina nei vicoli di Lecce. A dire il vero, un piatto preferito-preferito non ce l'ho, uno più buono dell'altro. È una cucina varia, ampiamente vegetariana, condita con olio di piante centenarie, genuina, allegra, conviviale. È il suo insieme che la rende speciale. E mettetevi l'anima in pace, perché in un viaggio partendo da Bari a Lecce, non c'è scampo, si fa la dieta mediterranea; che poi è solo un bene, considerato che nel 2010 l'Unesco l'ha eletta a Patrimonio dell'Umanità perché è scientificamente provato che è salutare. La cucina pugliese è un esempio della dieta-modello i cui ingredienti principali – cereali, frutta, verdura, olio di oliva – sono da sempre nella sua tradizione.

Un moscato in Puglia

Monopoli è un borgo marinaro con il circolo dei pescatori e le luminarie montate per la prossima processione. Non ha perso un briciolo della sua aria del Sud, eppure sta cambiando. I giovani inventano opportunità per restare invece di andare a cercare fortuna altrove. E aprono locali innovativi. Fino a qualche anno fa era impensabile trovare un bar come Alchemico, con 700 bottiglie di alcolici e tutti gli altri ingredienti dei cocktail fatti in casa; figuriamoci apparecchiare l'androne di un Condominio, in via Garibaldi 60, per servire

Linguine, gambero rosso crudo, limone e piselli

Domingo Schingaro (a sinistra) è l'executive chef di Borgo Egnazia. Per le sue linguine, fa marinare i gamberi rossi con coriandolo fresco tritato, sale e olio extravergine e centrifuga teste e carapaci per ottenere un succo. Poi polverizza gli scarti e una manciata di capperi. Da un paio di limoni cotti sottovuoto con sale grosso e zucchero ricava una salsa. Manteca le linguine con olio extravergine, le condisce con piselli appena scottati, i gamberi marinati e le due polveri e dà il tocco finale con qualche goccia acidula e dolce di salsa al limone.

cialledde e frisellone in versione gourmet con pomodoro, cipolla di Acquaviva, cozze di Taranto, pomodori confit e melanzane, e drink local come «Un moscato a Monopoli». Nessuno, neppure i post-millennial, si sogna di mettere da parte o in discussione la tradizione, ma di aggiornarla sì. E tranquilli, la frisella ci sarà sempre finché è buona, facile ed economica. Infatti le cose buone non tramontano. Come il sauté di vongole e cozze e la fritturina di paranza, che sulla veranda sospesa sull'acqua, con i lampioni accesi e le tovaglie inamidate, hanno più gusto. Alla fine vuoi conoscere l'artefice: e lui, Vito Casulli, cuoco del Saleblu all'hotel La Peschiera, arriva col sorriso e il cilindro bianco in testa. Andar via a fine cena sarebbe un peccato. Al risveglio, ti portano la colazione nella tua terrazza davanti alla tua fetta privata di Adriatico. È pura poesia, tra gli edifici in bianco assoluto, le piscine in serie, le buganvillee in fiore.

Pochi chilometri più in giù

La strada attraversa campagne di ulivi e trulli sparsi. Smarriti nella contemplazione, si arriva in un attimo a Savelletri di Fasano. E basta varcare la porta di Borgo Egnazia per riaccendere l'appetito. Per inciso: siete in uno dei luoghi più caldi della regione in termini di celebrities, quindi non stupitevi se vedete passare nella lobby Tom Hanks o Madonna. Ma torniamo alla tavola. Quando ai Due Camini il cuoco Domingo Schingaro presenta le linguine fumanti con piselli e gamberi crudi, non c'è sazietà che tenga, una forchettata tira l'altra, fino all'ultimo filo. La cucina a Borgo Egnazia, come ogni cosa, è l'espressione della Puglia di oggi, fatta con gli ingredienti dell'orto dietro, del mare davanti, e dell'uliveto millenario intorno. Tutto indimenticabile, un po' come i cioccolatini di Forrest Gump.

La Masseria Cimino, a due passi, è più piccola, con lo stesso storytelling: i fichidindia, i grappoli di pomodorini al soffitto, i fiori di campo, le credenze, le ceramiche. E a tavola? Scegli dal buffet: orecchiette con sugo di braciole, ceci e cicoria, →

«I miei piatti nascono alla playstation di notte. A volte parto da un ingrediente, a volte da un accostamento. La mia è una cucina istintiva, senza regole stabilite»

Andrea Cannalire, cuoco

polpo in pignatta e la mitica tiella, ossia, finalmente, riso, patate e cozze. Grazia De Felice cucina come se fosse sempre domenica, e per finire porta «dita degli apostoli», ripiene di ricotta condita con zucchero, scorza di limone e cannella. Sulla strada tra Savelletri e Ostuni alla Masseria Le Carrube, Massimo Santoro è orientato soprattutto verso la cucina vegetariana: «Non c'è nulla da inventare, basta scegliere tra i nostri piatti, usare ingredienti dell'orto biologico e aiutarci con affumicature, cotture a bassa temperatura, marinature sottovuoto». E il menu della sera, rigorosamente vegetariano, mediterraneo e pugliese, conta almeno una dozzina di portate tra melanzana brasata e troccoli alle carrube.

Cozze e manzo? Perché no

Lasciandosi alle spalle i carrubi profumati, puntiamo su Ostuni, la città bianca arroccata su un colle la cui Sommità è un Relais Châteaux con terrazze vista mare, e il ristorante Cielo con stella Michelin, che il cuoco Andrea Cannalire difende con arte. I menu di Cannalire, allievo di Cannavacciuolo e Perdomo, nascono alla playstation, e anche la fantasia corre: cozze e manzo; tortelli ripieni di robiola ai tre latti su crema di vongole; cime di rapa alle orecchiette. Come? «Sì, sono gnocchi di verdura con una spuma di orecchiette frullate». A occhi chiusi ricordano le mie adorate orecchiette, solo tramutate in consistenze →

Troccoli alle carrube

Massimo Santoro (a destra), cuoco della Masseria Le Carrube (sopra), li prepara con un impasto di semola rimacinata di grano duro, farina 0, farina di carrube, che dà un lieve sapore di cacao, e uova. Per condirli, fa un pesto di basilico, mandorle pelate e tostate, cacioricotta, pomodoro secco, parmigiano e olio extravergine di oliva: usa il mortaio, iniziando a pestare gli ingredienti più duri. Poi finisce il piatto con qualche falda di pomodoro secco e mandorle a lamelle appena tostate.

Sauté di vongole e cozze con crostone di pane, proposto come antipasto al Saleblu, il ristorante de La Peschiera, a Monopoli. Nella pagina accanto, in alto, Gabriele Castiello, chef del JSH Acaya Resort di Lecce e il suo risotto al nero di seppia con gamberi marinati, stracciatella e crumble di basilico.

Ricetta della felicità: cozze e vongole saltate in padella sulla terrazza in riva al mare del La Peschiera. Fortemente consigliato al tramonto

Frisellona con cozze, pomodorino confit e melanzane al Condominio 60 di Monopoli. Sotto, Angelo Sabatelli e la sua seppia cruda con succo e buccia candita di limone. Nella pagina accanto, Grazia De Felice, cuoca della Masseria Cimino (in basso) e il suo Riso, patate e cozze, piatto forte della tradizione.

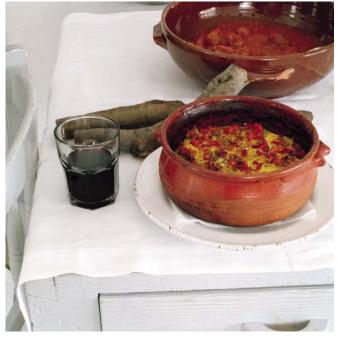
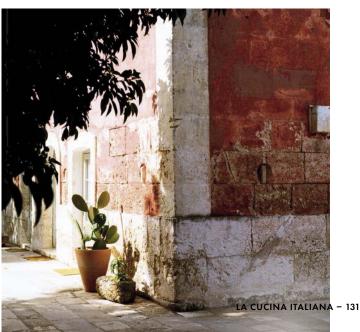
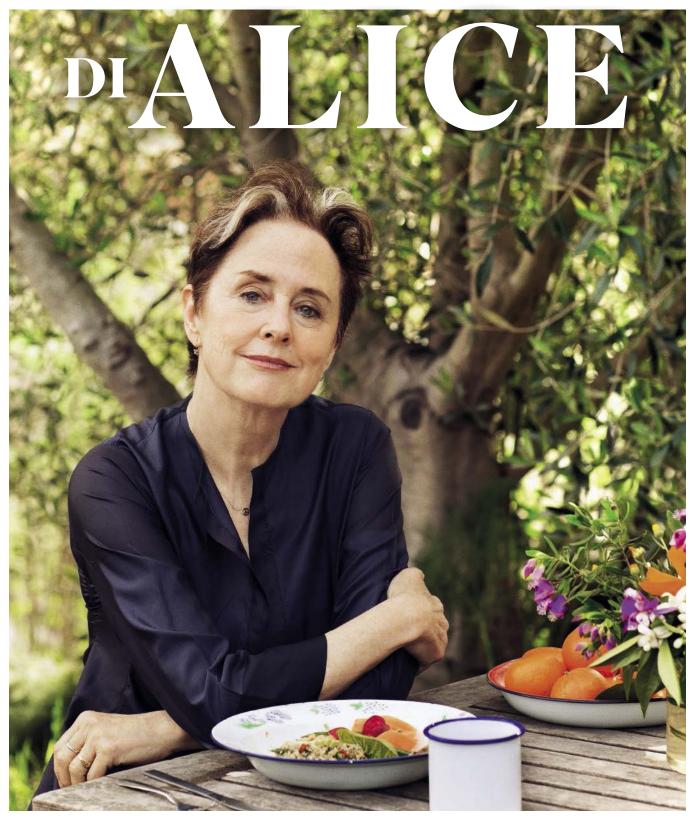
La masseria racconta la terra: gli ulivi, i fichidindia, le pignatte in coccio dove si cucinano tiella e legumi

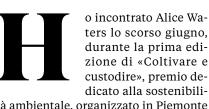
inusuali. E quando per dolce mi arriva un uovo con una fontanella di farina, aspetto istruzioni: «Dentro c'è crema catalana, ed è pronto all'uso. Un omaggio a mio padre avicultore che mi ha sempre aiutato, fiducioso».

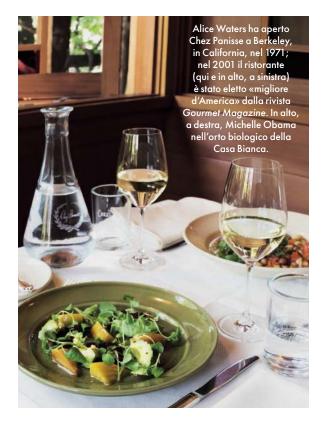
La nuova generazione globale

Dopocena, riprendiamo l'auto per l'Acaya Resort con campo da golf e spa alle porte di Lecce. Tra gli intrattenimenti c'è la cucina salentina di Gabriele Castiello, che con la supervisione di Andrea Ribaldone prepara risotto al nero di seppia con gamberi rossi e stracciatella, le cose buone con cui è cresciuto.
A Lecce, la nostra guida è Pierpaolo Gaballo che di mestiere dipinge a mano piatti di ceramica. Ci porta nei posti immancabili: L'Angolino di via Matteotti per la puccia, il bistrot Tormaresca per frise gourmet con stracciatella, pomodorini e gamberi di Gallipoli, la Pasticceria Natale per il pasticciotto tiepido, inevitabile frolla ripiena di crema. Mentre mi chiedo se ci sarà mai una sorpresa, arriviamo da Bros', il ristorante che Floriano Pellegrino, 27 anni, gestisce con Isabella Potì, 22 anni, promessa dell'alta pasticceria che dimostra con l'uovo Fucking cold. Parlano proprio così, ma non c'è da scandalizzarsi. Floriano cerca di tradurre la sua idea di contemporaneità e internazionalità, ossessionato com'è dal provincialismo da cui proviene. E dire che basterebbe la sua Burrata, concentrato di pomodoro e agrumi per spiegarsi: non sarà mai «fucking perfect», come dice lui, ma è fucking squisita! E si capisce al volo che per lui il gusto conta più dell'ingrediente, che a volte diventa un limite. Il suo maestro è Martín Berasategui, a San Sebastián, ama l'organizzazione giapponese e stima Bottura, Romito e Alajmo: «Hanno cambiato la mentalità italiana sull'alta cucina. La mia generazione invece ha il compito di essere più globale». Finire il viaggio in Puglia da Floriano e Isa suona come una promessa: sentiremo spesso parlare di loro, ben prima del futuro progetto di aprire il Pellegrino nell'agriturismo di famiglia a Scanzano Jonico. ■

INDIRIZZI DA BARI A LECCE

Putignano: il ristorante stellato di Angelo Sabatelli nei vicoli per le orecchiette e la melanzana arrosto (*angelosabatelliristorante.com*).
Monopoli: l'hotel La Peschiera per stare a bordo mare e mangiare crudo di pesce (*peschierahotel.com*), più un cocktail di tendenza al bar Alchemico in corso Pintor Mameli 1. Da Condominio 60, in via Garibaldi 60, si assaggiano cialledde e frisellone in versione gourmet.
Savelletri di Fasano: la cucina pura e pugliese di Borgo Egnazia, il resort distaccamento di Hollywood (*borgoegnazia.com*). A pochi chilometri la Masseria Cimino per un'esperienza più intima (*masseriacimino.com*).
Tra Savelletri di Fasano e Ostuni: per assaggiare un'eccellente cucina vegetariana (*masserialecarrubeostuni.com*). **Ostuni:** i sapori pugliesi cambiati e rivisti al Relais La Sommità (*lasommita.it*).
Quasi a Lecce: All'Acaya Golf Resort c'è la cucina salentina di sempre con un cuore gourmet (*acayagolfresort.com*). **Lecce:** altamente suggerite le ceramiche di Pierpaolo Gaballo (*pierpaologaballo.com*). Per la puccia, l'Angolino di via Matteotti. Frise gourmet al Bistrot Tormaresca (*tormaresca.it/restaurant*). I pasticciotti migliori sono quelli della Pasticceria Natale di via Trinchese 7, mentre al Ristorante Bros' l'esperienza è tanto forte quanto indimenticabile (*brosrestaurant.it*).

IL BELPAESE DI ALICE

È stata la prima a insegnare agli americani cosa significa mangiare sano (e italiano) e stare seduti a tavola insieme. E ha suggerito a una certa Michelle (Obama) un programma di nutrizione che sta cambiando il mondo

di VALENTINA VERCELLI

Ho incontrato Alice Waters lo scorso giugno, durante la prima edizione di «Coltivare e custodire», premio dedicato alla sostenibilità ambientale, organizzato in Piemonte dall'Università di Scienze gastronomiche di Pollenzo e dall'azienda vinicola Ceretto. Minuta, parla con un filo di voce e si commuove spesso. Non ha l'aspetto della pasionaria, eppure è stata capace di rivoluzionare il mondo del cibo negli Stati Uniti. È stata Alice, madre della cucina americana moderna (come l'hanno ribattezzata i suoi connazionali), a usare per prima i prodotti di agricoltori locali, a ritornare al rito dello stare a tavola per mangiare insieme e a interrogarsi sulla qualità della carne. È stata sempre lei a iniettare valori in un mondo in cui ci si nutriva soprattutto di hamburger. La laurea honoris causa che le ha appena conferito l'università di Pollenzo «per il suo contributo fondamentale nella definizione del valore culturale, etico e sociale del cibo e della cucina» è un ulteriore importante riconoscimento di quanto questo personaggio cult ha fatto nel corso della sua vita.

Classe 1944, nata in New Jersey e studi a Berkeley, in California, culla delle proteste studentesche, ha imparato ad amare la natura quando giocava nell'orto dei suoi genitori. «Mi vestivano con gonne di asparagi e braccialetti di peperoncini», svela. E sentendosi «la regina di quel mondo di verdure», dai fornelli del suo ristorante Chez Panisse ha cambiato il modo di mangiare degli americani. Il suo ristorante è un tempio della qualità che guarda molto al mondo mediterraneo e tantissimo alla cucina italiana. «Nel menu non mancano mai pasta e pizza e l'olio di oliva ha un posto d'onore tra gli ingredienti», racconta Waters. Tanto che diventa molto di più di un condimento: basta guardare i cuochi di Chez Panisse che mescolano l'insalata con le mani, con un movimento che ha dell'ipnotico (oltre a essere sensuale). Ma la Waters cucina ancora, si chiedono in molti? A Pollenzo ha preparato per più di un centinaio di ospiti un «mix di insalatine con formaggio di capra al forno». Troppo semplice? In realtà puro e sublime. Nonostante i tempi siano stretti e Alice sia circondata da una folla di ammiratori, scherza con Carlo Petrini, fondatore di Slow Food, e gli suggerisce di eliminare i prati davanti all'albergo di Pollenzo per piantare un nuovo orto. Come del resto ha fatto in California dove con l'*Edible Schoolyard Project* ha fondato un laboratorio di educazione alimentare che poi si è diffuso in oltre cinquemila scuole americane e nel mondo. Ha anche convinto Michelle Obama a realizzare un orto biologico alla Casa Bianca che poi è diventato il simbolo del movimento *Let's move!* per combattere l'obesità infantile e crescere bimbi più sani. Ma Alice non si ferma. La prossima sfida è creare un ambiente più sano in cucina e rendere la vita di cuochi e cuoche più civile. «Quanto si sente italiana da 1 a 10?» le ho chiesto. L'incontro con Carlo Petrini a San Francisco trent'anni fa è stato cruciale per dare vita al sodalizio che l'ha portata a essere vicepresidente di Slow Food International, incarico che ricopre dal 2002. Ogni volta che viene in Italia scopre sempre qualche nuovo ortaggio. Mi sorride e conclude: «Quindi, direi tra 9 e 10».

Nel ristorante Chez Panisse l'insalata viene condita mescolando con le mani per amalgamare meglio tutti gli ingredienti

Alice Waters ha aperto Chez Panisse a Berkeley, in California, nel 1971; nel 2001 il ristorante (qui e in alto, a sinistra) è stato eletto «migliore d'America» dalla rivista *Gourmet Magazine*. In alto, a destra, Michelle Obama nell'orto biologico della Casa Bianca.

FOTO AMANDA MARSALIS, CHIP SOMODEVILLA/GETTY IMAGES, NATHAN ZIEBELL

Piccolo brunch

È domenica. Vi siete alzati tardi, e siete troppo pigri per uscire. Divertitevi a preparare uno spuntino con poche cose, magari facendovi aiutare dai bambini (che divoreranno le polpette)

ricette **GIOVANNI ROTA**, testi **VALENTINA VERCELLI**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

I NOSTRI «INDISPENSABILI»

- ☐ ACCIUGHE
- ☐ ACETO
- ☐ AGLIO
- ☐ BISCOTTI
- ☐ BURRO
- ☐ CACAO
- ☐ CAFFÈ
- ☑ CAPPERI
- ☐ CIPOLLA
- ☑ ERBE AROMATICHE
- ☑ FARINA 00
- ☐ GRANA PADANO
- ☐ LATTE
- ☐ LEGUMI IN SCATOLA
- ☐ LIEVITO PER DOLCI
- ☑ LIMONE
- ☐ MIELE
- ☑ OLIO DI OLIVA E DI SEMI
- ☐ OLIVE
- ☑ PANE O PANGRATTATO
- ☐ PASTA
- ☑ PATATE
- ☑ PEPE
- ☑ PEPERONCINO SECCO
- ☑ POLPA O PASSATA DI POMODORO
- ☐ RISO
- ☑ SALE
- ☑ SENAPE
- ☑ TONNO IN SCATOLA
- ☑ UOVA
- ☐ ZUCCHERO

✓In rosso gli ingredienti utilizzati in queste ricette

Polpettine di tonno e patate

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 18 PEZZI

340 g tonno sott'olio sgocciolato
300 g patate piccole
120 g olio di arachide
40 g pangrattato
10 g capperi sotto sale
1 uovo
timo – limone – senape
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LE POLPETTINE
Cuocete le patate intere con la buccia in abbondante acqua per 30 minuti circa, quindi sbucciatele e schiacciatele con uno schiacciapatate.
Dissalate e tritate i capperi; tritate anche le foglioline di 2 rametti di timo.
Mescolate le patate schiacciate con il tonno sminuzzato, i capperi e il timo tritati, regolando di sale e pepe.
Formate delle piccole polpettine (ne otterrete circa 18).
Impanatele con il pangrattato e rosolatele in una padella in 4 cucchiai di olio di oliva, insaporito con un paio di rametti di timo, per 1 minuto per lato. Scolatele su carta da cucina.
PER LA MAIONESE
Frullate con un frullatore a immersione l'uovo con 1 cucchiaino di senape, 1 cucchiaio di succo di limone e un pizzico di sale, versando a filo l'olio di arachide. Unite le foglioline di un rametto di timo e una grattugiata di scorza di limone.
Servite le polpettine con la maionese o con la salsa piccante della pasta fritta.

Rombi di pasta fritta con salsa piccante

Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

330 g farina
330 g passata di pomodoro
4 tuorli
2 uova
1 peperoncino secco
prezzemolo
olio di semi
olio extravergine di oliva
sale

PER LA PASTA FRITTA
Impastate la farina con i tuorli e le uova; lasciate riposare l'impasto coperto per 1 ora.
Infarinate il piano di lavoro e tirate la pasta, ottenendo una sfoglia di 2 mm di spessore; tagliate la sfoglia a rombi di circa 5x3 cm e friggeteli in abbondante olio di semi per 1 minuto, quindi scolateli su carta da cucina e salateli.
PER LA SALSA PICCANTE
Soffriggete in 4 cucchiai di olio extravergine qualche gambo di prezzemolo e il peperoncino spezzettato per 2 minuti, quindi unite la passata di pomodoro e proseguite la cottura per altri 15 minuti.
Servite la pasta fritta con la salsa piccante e decorate a piacere con foglie di prezzemolo fritte.

di CLAUDIA SUGLIANO
foto MATTEO CARASSALE

LA NATURA

Per conoscere l'anima della cucina provenzale siamo andati in campagna, perché è nei *bistrot*

Dall'alto, a sinistra, Céline Dugas e Agnès Courtin nel dehors di Les Acacias di Uchaux; due piatti serviti nel loro bistrot, Uova alla Benedict e Merluzzo con fagiolini e chorizo; un angolo della sala, con manifesti pubblicitari d'epoca sui muri di pietra a vista.

RITROVATA

de pays che i prodotti di terra (ma anche quelli di mare) rivivono con nuova autenticità

Dall'alto a sinistra, in senso orario, tavolata al bistrot; lo stinco di agnello confit del Lupin Blanc di Revest-des-Brousses; uliveto a Baumettes; salumi e formaggi provenzali, fra cui carne secca di montone, prosciutto crudo e Banon, il morbido caprino avvolto in foglie di castagno.

Da sinistra, in senso orario, Sophie Ferre del bistrot Lupin Blanc a Revest-des-Brousses brinda con un cliente; le tipiche baguette e i formaggi di capra prodotti da Gaec Alpine des Collines; il borgo di Forcalquier emerge dalla nebbia. Nella pagina accanto, il campanile della chiesa dei S.S. Cosma e Damiano a Revest-des-Brousses; insegne a Salignac; piccole meringhe pronte da farcire per un delicato dessert.

Lontano dalle spiagge, sempre troppo affollate, e dalle città d'arte c'è (ed è forse la parte più affascinante) una Provenza di paesaggi sontuosi, di boschi, pascoli e borghi molto appartati che hanno l'incanto e la semplicità dei tempi passati. Andandoci è un po' come fare ritorno in un luogo originario, dove natura, uomini e lavoro sono ancora armonicamente uniti.

L'eden delle erbe

In questo legame felice la cucina provenzale trova linfa. Così ne parla Jacques Chibois, cuoco pluristellato della Bastide Saint-Antoine di Grasse: «Le nostre vigne, i nostri frutteti, i nostri giardini in Provenza convivono e danno meravigliosi prodotti di qualità e di grande gusto. Questa cucina del sole, fatta di sapori, di profumi, è molto leggera. La sua unione con i nostri grandi vini, bianchi, rosé e rossi, regala una ricchezza di cui poche regioni dispongono». Oltre duemila anni fa i Greci vi portarono l'ulivo, che oggi è parte integrante del paesaggio e fornisce l'ingrediente privilegiato dei piatti della regione. All'olio si deve il gusto del Sud, definito da un altro cuoco «una sorta di piccolo, melodioso accento». Le olive, oltre ad accompagnare l'immancabile aperitivo provenzale, sono protagoniste di salse come la tapenade (anche arricchita con acciughe e capperi).

> **«Conservare la cultura e la memoria provenzali, non dimenticare le nostre radici e dare alla nostra vita un po' più di sole»**
>
> Édouard Loubet, cuoco

Alleati della gastronomia regionale, a cui conferiscono il suo speciale sapore, sono le cosiddette «erbe di Provenza», sempre bene in vista in tutti i mercati: timo e santoreggia, origano e salvia, alloro, e poi prezzemolo e dragoncello, cerfoglio, erba cipollina, e basilico, ingrediente base nella famosa Soupe au pistou, la Minestra al pesto. Anche l'aglio è molto presente, per esempio nella salsa aïoli che accompagna verdure lessate e il baccalà, un tempo piatto tradizionale del venerdì. Le erbe selvatiche, il cui profumo pervade le campagne, danno il sapore di gariga all'agnello, allevato soprattutto a Sisteron e nella Crau. La carne, non solo ovina, è importante nella cucina di Provenza.

Andar per trattorie

Per gustarne le delizie, comprese quelle legate al mare, insieme a specialità rivisitate o prese da altre regioni, ci sono trattorie un po' particolari, i *bistrot de pays* che, per ottenere tale marchio, nato nel 1993, devono corrispondere a precisi requisiti. Si tratta di bistrot rurali (in comunità di meno di 2000 abitanti), luoghi di incontro, di rapporti sociali e di animazione, talvolta gli unici esercizi commerciali di un paese. Oltre ad avere prezzi accessibili e a proporre soprattutto una cucina del territorio con prodotti a chilometro zero, essi forniscono servizi, quali tabacchi, giornali, pane fresco e informazioni turistiche. Scovarne qualcuno, inoltrandosi in quieti e sorprendenti paesaggi, è un modo diverso di vivere l'Alta Provenza.

Il nostro itinerario, che inizia nel Vaucluse, ci conduce innanzitutto a Uchaux, a pochi chilometri da Orange, e non lontano da Avignone. Il bistrot **Les Acacias** prende il nome dall'albero che ombreggia il giardino-dehors, arredato con botti, utilizzate come tavolini. A trasformare qualche anno fa un'antica fucina in questo piacevole locale, conservando le travi in legno, le arcate, le pietre a vista delle pareti, ora adorne di manifesti pubblicitari d'epoca e foto di famiglia, sono state Céline Dugas e Agnès Courtain. Appassionate di cucina, le due giovani signore gestiscono il bistrot, mentre ai fornelli sta l'ottimo Xavier Ruisset. Gli ingredienti locali tipici non mancano nel menu, che non si limita alla cucina di terra, ma spazia anche in quella di mare. In piatti come Gamberi saltati al Pastis e Filetti di triglia grigliati, salsa allo zafferano, risotto cremoso, ne compaiono due. Sono il liquore all'anice, simbolo di Marsiglia, e lo zafferano, portato dai Papi nel XIV secolo nel Vaucluse (che ne divenne il maggior produttore in Francia), e di recente reintrodotto grazie ad alcuni agricoltori, come il giovane Nicolas →

> **I bistrot de pays sono luoghi d'incontro, di rapporti sociali e di animazione, dove trovare veri prodotti a chilometro zero**

Maurel di Volonne. Un piatto gustoso e impegnativo è lo Stufato di spalla di manzo. Per quanto riguarda i vini, Les Acacias propone un'ottima scelta del vicino Massiccio di Uchaux, un territorio particolare, ondulato, con vigneti circondati da gariga, pini e ulivi. Dai vitigni grenache, syrah, mourvèdre se ne ottengono di molto corposi e dal colore profondo.

Ai confini del dipartimento di Vaucluse, Saint-Roman-de-Malegarde si raggiunge con una strada tortuosa, godendo di incantevoli vedute: vigneti, colline e paesini arroccati, fra cui Cairanne. Il bistrot **Chez Claudette** dal 1968 è il punto di riferimento per gli abitanti del posto (meno di 300) e per i turisti. Questo genuino bistrot de pays ha la sua anima nella proprietaria, la simpatica Claudette Arnaud, che regna anche in cucina. L'atmosfera è unica, sempre animata: molto frequentato per l'*apéro*, vende pane e giornali, olio, miele, e fa anche da ufficio postale. All'impresa di famiglia partecipa, servendo sorridente in sala, la figlia Sonia; le carni sono fornite dalla macelleria del figlio e vengono declinate da Claudette nelle rustiche, saporite specialità della Provenza interna. Insieme allo Spezzatino alla provenzale e alla Trippa in umido, un must è il gustoso piatto Pieds et paquets, a base di zampino di agnello, farcito con pancetta o prosciutto, cotto adagio per molte ore in una salsa di vino bianco e pomodoro. Si mangia solo a pranzo, a un prezzo competitivo, con antipasti a buffet e porzioni abbondanti.

INDIRIZZI

Les Acacias, 1 Place de la Mairie, Uchaux, tel. 0033 4 90661407, *les-acacias-uchaux.com*
Chez Claudette, Route de Buisson, Saint-Roman-de-Malegarde, tel. 0033 4 90289223 – **Lupin Blanc** (il bistrot ha anche 2 chambres d'hôtes), Place du village, Revest-des-Brousses, tel. 0033 4 92732541, *lupinblanc.fr*
Nicolas Maurel, Quartier Ste Catherine, Volonne, tel. 0033 6 33497434 (zafferano, olio, miele, marmellate)
Gaec Alpine des Collines (formaggi di capra), Revest-des-Brousses, tel. 0033 6 21395354
Le Relais d'Elle (chambres d'hôtes), Route de la Brillanne, Niozelles, tel. 0033 4 92750687, *relaisdelle.com*
Info: *france.fr – atout-france.fr*
provenceguide.com – bistrotdepays.com

Passiamo ora nelle vicine Alpes-de-Haute-Provence, a Revest-des-Brousses, un borgo collinare di 250 anime, vicino al più noto Forcalquier, sede il lunedì del più grande mercato del dipartimento e, il giovedì mattina, del mercato contadino in place du Bourguet. Sophie e Frédéric Ferre vi si sono trasferiti nel 2012 dalla Camargue, creando nel bistrot **Lupin Blanc** un ambiente accogliente con sala luminosa, in inverno riscaldata da un monumentale camino. Le origini mediterranee di Sophie sono tangibili fra i piatti di mare, nelle piccanti Seppie al peperoncino d'Espelette. Ma, come da requisiti dei bistrot de pays, la cuoca punta soprattutto sulla cucina del territorio. Qui si vantano grandi eccellenze, innanzitutto l'agnello di Sisteron (memorabile nello Stinco confit), e poi il tartufo nero, *rabasse* in provenzale, di cui il Vaucluse è il primo produttore, ma che cresce anche nelle Alpes-de-Haute-Provence (da non perdere i delicati Ravioli ripieni di tartufo di Revest-des-Brousses). Nel menu non mancano golosi dessert, in cui la castagna è regina: Choux con crema di marroni e panna, Montebianco. E, a ispirare raffinati piatti, quali Millefoglie al caprino, ci sono i formaggi di capra, fra cui il famoso Banon, avvolto in foglie di castagno, già apprezzato dallo scrittore Frédéric Mistral. Nelle colline, tanto care anche a Jean Giono, il vicino borgo di Banon produce formaggi fin dal Medioevo e, forse, dall'antichità. Una leggenda narra come l'imperatore romano Antonino Pio, che ne era ghiotto, fosse morto nel 161 d.C. per averne mangiato un po' troppo. ■

Da sinistra, in senso orario, uno dei piatti tradizionali della cucina provenzale, i gustosi Pieds et paquets, a base di agnello. Claudette Arnaud nella cucina del suo bistrot a Saint-Roman-de-Malegarde; bottiglia di RinQuinQuin, aperitivo provenzale alla pesca delle Distilleries et Domaines de Provence di Forcalquier; un avventore del bar di Chez Claudette. Nella pagina accanto, lo zafferano di Nicolas Maurel; un pastore e il suo gregge nei pascoli di Mirabeau.

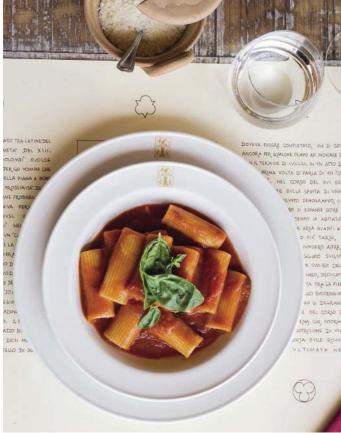
MANGIA, PREGA, AMA

Brunello Cucinelli ha trasformato un borgo umbro nella «capitale» del cashmere. Ora celebra i 40 anni dell'azienda riqualificando una periferia. Con una cantina, una mensa «benedettina» e un frutteto democratico al posto dei capannoni

di SARA TIENI

«Il pane caldo appena sfornato, che a tagliarlo ti scotti le mani, magari farcito di mortadella, ecco, vede, è la prova dell'esistenza di Dio». Brunello Cucinelli, 65 anni appena compiuti, parte dal cibo più godereccio per raccontare la sua visione, spiritualmente pragmatica, della vita. Siamo sulle colline umbre, a Solomeo, il borgo vicino a Perugia in cui nel 1985 decise di trasferire l'azienda e che ha restaurato in un percorso lungo 25 anni. Nel suo studio, una stanza enorme aperta sulla valle, un grafico candore, ai muri ci sono le immagini di pensatori e filosofi, in un angolo il busto di Giulio Cesare, uno dei suoi mentori insieme a Kant, Socrate e all'imperatore Adriano che ricorda come fossero gli amici del bar che frequentava da studente annoiato, «la mia miglior scuola». Durante la nostra conversazione li citerà tutti, con il suo accento umbro e una parlata teatrale che oscilla continuamente tra toni bassi e alti.

Ribattezzato il «re del cashmere» – 1700 persone dipendenti nel mondo, di cui 1000 solo a Solomeo –, Cucinelli è conosciuto per i suoi capi pregiati (indossati anche da Angelina Jolie e dal principe William d'Inghilterra). La sua intuizione, colorare il cashmere, l'ha portato lontano. Autodidatta «cresciuto in campagna senza luce elettrica e televisione», alle spalle un diploma di geometra, oggi vanta una laurea honoris causa in Filosofia ed Etica dei rapporti umani e amministra un'azienda quotata in Borsa, che quest'anno festeggia 40 anni. È divenuta nel mondo un modello di virtù per l'alto «fattore umano», ovvero il benessere dei suoi dipendenti, in media sui 35 anni. A siglare questa tappa un libro (*Il Sogno di Solomeo, la mia vita e l'idea del capitalismo umanistico*, Feltrinelli) e la presentazione del nuovo «Progetto per la

Sopra, a sinistra, lo stilista e imprenditore Brunello Cucinelli nel suo studio e, a destra, un piatto di rigatoni al sugo servito nella mensa aziendale (nella pagina accanto, una sala). Qui a fianco, sul divano, al centro il capocuoco Moreno Alunni Proietti circondato dalla sua brigata di cucina. Sotto, il borgo medievale di Solomeo (Perugia).

bellezza». Iniziato con il restauro del borgo, il «Tributo alle arti», che prevedeva la fondazione delle scuole dei mestieri (sette, dal cucito all'orticoltura) e la costruzione del Teatro Cucinelli, ora si è concluso con la realizzazione di tre parchi (dell'industria, dell'oratorio laico, destinato ai bambini, e del parco agrario).

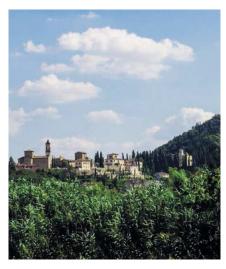
Ha coltivato 70 ettari destinati a orti, vigneti, oliveti e creato un frutteto aperto a tutti: un ritorno alle sue origini contadine?

«Vede, il mio sogno era quello di rendere la vita lavorativa più umana. Prima del pane viene la dignità: le ho voluto dedicare anche un monumento. Ispirato agli antichi greci, è fatto per durare nei secoli. L'ho fatto costruire con gli stessi principi costruttivi del Colosseo».

Come le è venuta l'idea?

«Nel tempo ho rilevato diversi ettari di terreno qui ai piedi di Solomeo: un'ex periferia piena di capannoni costruiti negli anni Settanta. Li ho smantellati. Mio padre mi disse: "Te sei matto, ma fai quello che credi". Le periferie sono il problema del mondo e mi piace presentare questo progetto nella valle da dove sta ripartendo un futuro di straordinaria rinascita civile, umana, spirituale».

In questo disegno c'è anche un ristorante aziendale per 800 persone: è vero che i suoi dipendenti hanno un'ora e mezza di pausa pranzo?

«Sì, all'una precisa una sirena avvisa che il pranzo è in tavola e bisogna staccare, trovare spazio per altro. Mi sono ispirato alle mense benedettine e alla mia infanzia in campagna. Chi vuole può anche andare a casa a riposarsi, stare con la

sua famiglia. Serviamo piatti semplici e genuini. E non mancano mai ottimi rigatoni al pomodoro. Ma nella vita, come a tavola, ci vuole moderazione».

Che cosa intende?

«I benedettini dal 13 settembre alla Pasqua mangiano una sola volta al giorno e vegetariano. Solo in estate fanno due pasti, di cui uno è una merenda. Ammiro questa morigeratezza. Ricordo che in campagna si faceva la prima colazione alle 4, prima della mungitura, la seconda comprendeva i salumi o la carne. A pranzo c'era la pasta e la sera una minestra. Se si mangia tardi e pesante si va a letto gonfi. Ci vogliono regole, anche a tavola».

Quali?

«Nella nostra mensa, per esempio, si cerca di favorire l'aggregazione. I tavoli, da 6 a 10 persone al massimo, hanno i posti assegnati. Ai dipendenti chiedo di non lasciare giacche e cappotti sulle sedie ma nei guardaroba».

Come mai?

«L'ordine dà serenità. L'abitudine eternità. Ancora una volta, insegnamenti benedettini. Vado dai monaci a Norcia (*Cucinelli ha aiutato a ricostruire l'antico convento distrutto dal terremoto*, ndr) di tanto in tanto, a pranzo: mi "risolve" lo spirito, gli affanni. Il pasto si consuma in silenzio, in mezz'ora al massimo. Con loro produco anche la birra».

Chi prepara i pasti per i suoi dipendenti invece?

«Un bravo cuoco (*Moreno Alunni Proietti*, ndr), con cui mi diverto qualche volta a discutere il menu. Ha uno staff di dodici persone, che comprende anche alcune signore dei paesi limitrofi. Ogni →

settimana propongono piatti diversi, sempre stagionali».

Pranza anche lei con i dipendenti?

«Ogni tanto, ma mica fanno qualcosa di speciale per me, sa? Non si cambia, neanche venisse il Papa. Ogni martedì un fornitore porta la ricotta di pecora ancora calda: io ci perdo la testa. Poi abbiamo i salumi norcini, stupendi. In autunno servono il risotto con la zucca e le zuppe di verze. Niente diavolerie».

Cioè?

«Odio l'effetto nouvelle cuisine. I pasti troppo lunghi, i piatti elaborati dove non si capisce che cosa si mangia. Un giorno una giornalista del *New York Times* mi chiese di presentarle il nostro chef. Rimase delusa quando le dissi che non c'era. Io, le spiegai, avevo altre idee».

Quali?

«Preferisco parlare di "nuova cucina italiana", quella fatta con il meglio dei prodotti del nostro territorio. Nel piatto, pochi sapori e definiti. Il massimo della vita? Una pasta con pomodoro e mozzarella, un semplice coniglio al forno. Anche se in realtà di carne io ne mangio molto poca».

A casa sua come si mangia?

«Bene, grazie. Mia moglie Federica adora cucinare, io mi diverto a darle i voti. Si arrabbia, se scendo sotto l'otto».

È severo?

«L'educazione si misura da come si sta a tavola, dalla distanza dalla bocca al piatto quando si mangia. A mia nipote Vittoria infilo dei librini sotto le braccia per farla stare diritta. Lei, 8 anni, protesta: "Nonno! Mica così sottili li puoi mettere"».

Da poco ha inaugurato la sua cantina.

«Siamo alla primissima vendemmia. È un regalo a tutti quei giovani, e sono tanti, che vogliono tornare alla campagna, a coltivarla. La produzione è destinata solo ai dipendenti e agli amici, lo stesso vale per il nostro olio. Quel vino lo vorrei servire in mensa: piccole quantità, giusto per bagnare le labbra. Renderebbe migliore l'atmosfera a tavola».

Che cosa produrrà?

«Solo rosso al momento. Coltiviamo sette tipi di uve, tra cui Merlot e Sangiovese. Il progetto della cantina è del mio grande amico e mentore, Massimo De Vico Fallani, che si è ispirato all'architettura di una chiesa».

A Solomeo si festeggia spesso in stile rinascimentale: ha una passione per i banchetti?

«Per la bellezza, la convivialità. Vengono anche turisti, gente dai paesi qui intorno. Si mangiano piatti della tradizione come i fagiolini del Trasimeno con le cotiche e un sugo delle feste fantastico che bolle e ribolle per sei ore. Ma il massimo per me è cenare con la luce delle torce».

Romantico.

«Spirituale direi. Se la luce è bassa, si vede meglio il cielo». ■

Sotto e a destra, due piatti della mensa aziendale di Brunello Cucinelli: la tipica torta al testo umbra, servita con salumi di Norcia, e una crostata di mirtilli. In basso, la nuova cantina dell'azienda, progettata dall'architetto Massimo De Vico Fallani.

«La mia cantina è ispirata a una chiesa, la mia mensa a un convento benedettino. A tavola mi piace il silenzio e la voglia di stare insieme. Ma anche un certo rigore»

TORUK
IL PRIMO VOLO
ISPIRATO AL FILM DI
JAMES CAMERON
AVATAR
CIRQUE DU SOLEIL®
IN UNA STRAORDINARIA NUOVA LUCE
NOVEMBRE 2018
15 - 18 TORINO
PALA ALPITOUR
22 - 25 BOLOGNA
UNIPOL ARENA
FEBBRAIO 2019
NUOVE DATE
14 - 17 MILANO
MEDIOLANUM FORUM
cirquedusoleil.com/toruk
SPONSOR UFFICIALE
ŠKODA
INFO E BIGLIETTI SU LIVENATION.IT
ticketmaster®
ticketone.it
LIVE NATION®
© & TM Twentieth Century Fox Film Corporation.
*While quantities last. TORUK THE FIRST FLIGHT and JAMES CAMERON'S AVATAR are trademarks of Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved
Cirque du Soleil is a trademark owned by Cirque du Soleil and used under license.
ASCOLTA RADIO ITALIA
E VIENI A VEDERE LO SPETTACOLO
Radio Italia
radioitalia.it

ADESSO PERE

Le linee morbide, la polpa fondente e i colori della buccia che sembrano stesi con il pennello le hanno rese, da sempre, protagoniste nell'arte, pittorica (dagli affreschi di Pompei a Picasso) e gastronomica. Ecco le nostre piccole opere, in salato e in dolce. Godibili con tutti i sensi

ricette **LUIGI STINGA**, testi **ANGELA ODONE**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **VIRGINIA GUIOTTO**

CROSTATA SALATA
CON ORTAGGI
CROCCANTI

ROMBO SU CREMA DI ZUCCA CON ERBETTE

Tumbler **Hay** disponibile da **Rinascente**, candelabro dorato esagonale e tovaglia **Casashop**, piatto della crostata **Taitù Milano**.

Crostata salata con ortaggi croccanti

Impegno Medio
Più facile con la pasta brisée pronta
Tempo 2 ore e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

PER LA PASTA BRISÉE
400 g farina
200 g burro
sale
PER LA FARCITURA
250 g panna fresca
200 g cimette di cavolfiore verde
150 g cimette di cavolfiore bianco
80 g zucchina a bastoncini
80 g polpa di zucca a dadini
70 g cimette di broccoli
70 g cavolini di Bruxelles
4 carote baby a bastoncini
4 rape baby a spicchi
2 uova – 1 pera Coscia
1 melanzana
1 piccolo gambo di sedano
formaggio grattugiato
chips di pera e di barbabietola
timo – burro
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA PASTA BRISÉE
Intridete la farina con il burro a pezzetti e un pizzico di sale lavorando con la punta delle dita ricavando un composto sabbioso a bricioloni. Lavoratelo quindi con 140-150 g di acqua fredda finché non otterrete una pasta liscia e soda; avvolgetela nella carta da forno e mettetela a riposare in frigo per 1 ora.
PER LA FARCITURA
Dividete a metà la melanzana, praticate dei taglietti nella polpa, accomodatela su una placca, conditela con olio, sale, pepe, timo e copritela con un foglio di alluminio; infornatela a 180 °C per circa 40 minuti. Infine ricavate la polpa con un cucchiaio e tritatela grossolanamente.
Se serve, aggiustate di sale e pepe.
Tagliate il gambo di sedano in fettine molto sottili e immergetele, con alcune foglioline, in acqua e ghiaccio per renderle croccanti.
Scottate i bastoncini di zucchina in acqua bollente salata per 1-2 minuti, scolateli, raffreddateli e tagliatene a dadini la metà.
Rosolate brevemente i dadini di zucca in una padella velata di olio per 3-4 minuti.
Pelate la pera e tagliatela a dadini.
Mondate tutti gli altri ortaggi e lessateli separatamente in acqua bollente salata tutti per 4-5 minuti, eccetto i cavolini che dovranno cuocere per almeno 6-7 minuti. Scolateli e raffreddateli in acqua e ghiaccio. Scolateli e rosolateli rapidamente in padella con una noce di burro.
Mescolate la panna con le uova, una presa di sale, una macinata di pepe, un cucchiaio di formaggio grattugiato, unite i dadini di zucchina, di zucca e di pera.
PER LA TORTA
Stendete la pasta brisée a 3-4 mm di spessore e con essa foderate uno stampo scannellato con fondo mobile (ø 22-24 cm); bucherellatela con una forchetta.
Riempite lo stampo con il composto di panna e uovo e infornate a 180 °C per 1 ora circa. Sfornate la crostata e fatela intiepidire.
Distribuite qualche cucchiaino di melanzana tritata sulla crostata, poi accomodatevi le verdure rosolate componendo una specie di giardinetto; completatelo con i bastoncini di zucchina, il sedano e le chips di barbabietola e pera (potete prepararle seguendo la ricetta nella pagina a fianco). Servite subito.

«Bisogna che mi procuri dello zafferano per colorire le torte di pere, e scorza di noce moscata e datteri...»

William Shakespeare,
Il racconto d'inverno

Rombo su crema di zucca con erbette

Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg rombo
300 g polpa di zucca a tocchi
70 g bietole mondate
3 pere Abate
senape
scalogno
aglio
timo
burro
olio extravergine di oliva
sale

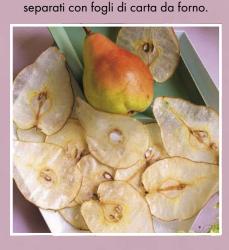
Mondate e affettate sottilmente lo scalogno e soffriggetelo per pochi istanti in una casseruola con un velo di olio e uno spicchio di aglio con la buccia. Unite la zucca, salatela e rosolatela per 2-3 minuti; copritela a filo con acqua e cuocetela sulla fiamma al minimo per 20 minuti circa (se serve, aggiungete altra acqua). Infine eliminate l'aglio e frullate fino a ottenere una crema liscia.
Mondate e riducete le pere in tocchi. Rosolateli in una noce di burro con un cucchiaino generoso di senape, un rametto di timo e mezzo bicchiere di acqua per 8-10 minuti. Frullate in crema aggiustando di sale, se serve.
Sfilettate il rombo ottenendo 4 filetti, privateli della pelle, salateli e rosolateli per 1-2 minuti per lato in una padella velata di olio rovente.
Scottate le bietole in un velo di olio per meno di 1 minuto. Salate a fuoco spento.
Distribuite la crema di zucca nei piatti, accomodatevi sopra le bietole, i filetti di rombo divisi a metà e servite la crema di pere in ciotoline a parte. A piacere, completatela con dadini di pera cruda e decorate il piatto con fettine di pera e di zucca rosolate e foglioline di sedano fritte.

Barattolo **Casashop**, vassoi in acciaio laccato bianco e verde oliva **Hay** e ciotolina in vetro satinato **Iittala** disponibili presso **Rinascente**.

SUCCO ALL'ANICE

Mondate 1 kg di pere e tagliatele in tocchetti di piccole dimensioni. Preparate uno sciroppo facendo sciogliere sul fuoco 100 g di zucchero in 1 litro di acqua con 2 stelle di anice stellato e un peperoncino fresco tagliato a metà per il lungo. Togliete dal fuoco quando lo zucchero si sarà perfettamente sciolto; filtrate lo sciroppo, unite i dadini di pera e cuocete per 10 minuti. Tenete poi da parte 1/3 del liquido e frullate il resto ottenendo un succo abbastanza denso. Regolate la fluidità secondo il vostro gusto unendo il liquido tenuto da parte, un poco alla volta, fino a ottenere la consistenza desiderata. Si conserva in frigo al massimo per 2 giorni, in bottiglie di vetro a chiusura ermetica.

CHIPS CARAMELLATE

Affettate le pere (noi abbiamo usato le ultime Coscia della stagione) in fettine sottili usando possibilmente la mandolina o l'affettatrice. Disponete le fettine, un po' distanziate tra di loro, in una o più placche foderate di carta da forno, spolverizzatele con zucchero a velo e infornatele a 80 °C nel forno statico per almeno 2 ore, con lo sportello del forno leggermente aperto in modo che l'umidità possa fuoriuscire (inserite tra forno e sportello un cucchiaio di legno oppure un foglio di alluminio appallottolato). Sfornate, lasciate intiepidire, poi staccate le chips dalla carta da forno. Buone da sgranocchiare da sole, sono una bella idea per completare torte dolci e salate e per decorare una coppa di gelato. Le fettine si conservano croccanti per non più di 3-4 giorni, riposte in una scatola a chiusura ermetica, in strati separati con fogli di carta da forno.

ALLO ZAFFERANO CON RICOTTA CREMOSA

Rosolate 100 g di pera a dadini in 30 g di burro, poi unite la punta di un cucchiaino di zafferano, riducete la fiamma e dopo una decina di minuti, spegnete. Setacciate 400 g di ricotta vaccina e amalgamatela con un paio di cucchiai di zucchero fino a ottenere un composto cremoso. Distribuitela nelle coppette e completate con le pere allo zafferano.

SOTTO SALE

Mondate una pera Decana e riducetela a cubetti piuttosto grandi; mescolateli con 50 g di sale grosso e 5 g di aceto; trasferiteli in un barattolo di vetro con il coperchio a molla e fate riposare in frigo con il coperchio aperto per i primi 3 giorni, poi chiudetelo ermeticamente e lasciate riposare, sempre in frigo, per almeno altri 12 giorni. Provate le pere sotto sale per completare una pasta, per accompagnare un secondo di carni bianche, per arricchire un'insalata con una particolare nota sapida e agra.

Risotto al sedano rapa

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Scorciatoia 40 minuti con le pere Madernassa già pronte
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LE PERE
4 pere Madernassa
chiodi di garofano
vino bianco secco
zucchero – sale
PER IL RISOTTO
300 g riso Carnaroli
200 g polpa di sedano rapa
100 g latte
25 g semi girasole
25 g semi di zucca
Grana Padano Dop
salsa di soia
burro – sale

PER LE PERE
Disponete le 4 pere in piedi in una piccola casseruola. Unite 1 bicchiere di vino bianco, 2-3 chiodi di garofano, 1 cucchiaio di zucchero, un pizzico di sale e la quantità di acqua che serve per immergerle fino a metà altezza. Portate sul fuoco, coprite e cuocete sulla fiamma al minimo per almeno 40 minuti. Verificate la cottura con uno stecco e, se necessario, prolungatela per altri 10-15 minuti: la consistenza dovrà essere fondente.
PER IL RISOTTO
Dividete la polpa di sedano rapa in tocchetti e cuoceteli sulla fiamma al minimo con 100 g di acqua, il latte e un pizzico di sale per 20-25 minuti. Spegnete, togliete dal fuoco e frullate in crema. Aggiustate di sale, se serve.
Tostate i semi di girasole e di zucca in una padella senza grassi per 1 minuto, poi unite 1 cucchiaio di salsa di soia, fate evaporare il liquido e togliete dal fuoco.
Preparate il risotto tostando il riso con un pizzico di sale e un filo di olio in una casseruola per meno di 1 minuto. Iniziate a bagnare con acqua bollente salata e proseguite, sempre mescolando, per 15-17 minuti fino a portare il riso a cottura.
Togliete dal fuoco, unite la crema di sedano rapa, una noce di burro e un paio di cucchiai di grana grattugiato, mescolate delicatamente e distribuite nei piatti.
Sgocciolate le pere dal liquido di cottura, dividetele in spicchi.
Completate il risotto con uno o più spicchi di pera e i semi tostati. Gustatelo insieme con la polpa di pera.

Uovo impanato e insalata con pecorino e noci

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 20 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 g pecorino fresco
100 g misticanza
50 g noci sgusciate
4 uova freschissime
2-3 rape baby
2 pere Decana
pane panko (in vendita nei negozi di specialità orientali) in alternativa grissini finemente sbriciolati
misticanza – fiori eduli
olio di arachide
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Cuocete le uova in una casseruola piena di acqua, in forno a 60 °C per 30 minuti. Poiché sgusciare le uova dopo la cottura sarà un'operazione delicata e si rischia di romperle, il cuoco consiglia di cuocerne un paio in più, per sicurezza.
Distribuite su un vassoietto uno strato generoso di pane panko o di grissini sbriciolati.
Scolate le uova, raffreddatele del tutto in acqua e ghiaccio, sgusciatele con delicatezza e accomodatele sul vassoio. Impanatele con cautela e mettetele in freezer per 15 minuti con tutto il vassoio.
Riempite con 4 dita di olio di arachide una casseruola di medie dimensioni, scaldate l'olio fino alla temperatura di 180 °C, togliete le uova dal freezer e friggetene uno alla volta immergendolo con una schiumarola. Scolatelo non appena sarà dorato, senza attendere troppo per non cuocere il tuorlo.
Mescolate la misticanza con fettine di pera, petali di fiori, i gherigli di noce, le rape baby a fettine sottili e il pecorino spezzettato; condite con un filo olio extravergine, sale e pepe.
Distribuite la misticanza nei piatti e ponete in ognuno un uovo fritto.
Servite subito.
Da sapere Il panko è uno speciale pane per impanare, tipico della cucina giapponese. Rende il fritto leggero e arioso perché assorbe poco olio e ingloba aria durante la cottura. Si trova in vendita nei negozi di specialità orientali. Potete ottenere un effetto simile usando dei grissini sbriciolati.

Piatto ovale in gres
e tovaglia **Casashop**,
forchetta color ottone
Ikea, tovaglioli
e piatto del risotto
Zara Home.

LA CUCINA ITALIANA

LA SCUOLA

ATTENZIONE, PORTA SCORREVOLE

Il *Loop tea strainer* di **Kinto** si apre facendo scorrere il coperchietto in acciaio inox forato sui binari di polipropilene. Si inseriscono le foglioline di tè, si richiude e si immerge il colino nella tazza con l'acqua calda. Disponibile anche in bianco. 23,48 euro. *amazon.it*

NON UNA GOCCIA IN PIÙ

Un dosatore di precisione per olio, aceto, salsa di soia... Infilando il tappo-stantuffo nel contenitore con il liquido, questo uscirà a poco a poco finendo nella vaschetta nella quantità desiderata. Si chiama *Push lid* e fa parte della linea *Air lid* di **Nendo**. *nendo.jp*

LA PREZIOSITÀ DELLE SPEZIE

Argento massiccio con interno placcato d'oro per la *Saliera* di **Jarosinski & Vaugoin** disegnata da Thomas Feichtner in tre diversi formati. Per salare, pepare o insaporire con le spezie basta inclinare i coni e prenderne un pizzico con le dita. *vaugoin.com*

L'OGGETTO MISTERIOSO

SALVASPAZIO SOTTOSOPRA

Con una o due mani tritare finemente sarà un gioco da bambini. La mezzaluna *Shy Herb* di **Viceversa** ha due manici che consentono un'impugnatura sicura. Richiusi poi sopra la lama, la proteggono e la rendono inoffensiva. 26 euro. *viceversa.it*

VICEVERSA

A CURA DI **ANGELA ODONE**

CORSI NOVITÀ

I MAGNIFICI DOLCI DI SISSI

Dallo strudel alla Sacher, tutti i segreti delle torte mitteleuropee spiegati passo passo nella lezione di Pasticceria Viennese

SCHEDA TECNICA

CHE COSA SI IMPARA
Le tecniche e gli accorgimenti per preparare con successo i dolci austriaci più rinomati: le torte Linzer, Sacher e Dobos, e il più casalingo strudel di mele.

CHI TIENE IL CORSO
Le classi sono guidate dai nostri pasticcieri Emanuele Frigerio, Maria Andrea Donati e Marco Battaglia, tutti professionisti dell'arte dolciaria.

DOVE E QUANDO
Nel laboratorio della nostra scuola, a Milano, in via San Nicolao 7, in una sola lezione di 3 ore: 3 ottobre, ore 19-22; 15 ottobre, ore 9.30-12.30; 19 ottobre, ore 15-18; 30 ottobre, ore 9.30-12.30.

QUANTO COSTA E COME ISCRIVERSI
La lezione di 3 ore costa 90 euro. Si può acquistare sul sito della Scuola o telefonando in segreteria. A destra, in basso, i nostri contatti.

IN PROGRAMMA A OTTOBRE

CUCINARE CON LE SPEZIE
Sono alleate preziose per una cucina intrigante e salutare: sapere come dosarle consente di limitare l'uso di sale e di grassi. Un'unica lezione di 3 ore per provare mix alternativi con le spezie più note e conoscerne di nuove, come lo zathar e il sale kala namak. 1 ottobre, ore 19-22; 19 ottobre 15-18; 26 ottobre 9.30-12.30.

MENU VELOCE
Non avete tempo e siete stanchi dei soliti spaghetti aglio e olio? Basta una lezione di 3 ore per ampliare il panorama con nuovi piatti rapidi, spunti gourmet e idee originali. 1 ottobre, ore 15-18; 4 ottobre 9.30-12.30; 17 ottobre, ore 19-22; 29 ottobre, ore 15-18.

ARROSTI
In una sola lezione di 3 ore, quattro versioni (manzo, vitello, maiale e anatra) per il protagonista del pranzo della domenica in famiglia. 4 ottobre, ore 9.30-12.30; 10 ottobre, ore 19-22; 15 ottobre, ore 15-18; 23 e 27 ottobre, ore 9.30-12.30.

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in p.le Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004
scuola.lacucinaitaliana.it
Seguici su:

DI **LAURA FORTI**,. FOTO **AG. SHUTTERSTOCK**

FATTO IN CASA

ECCO LA MERENDINA

Solo latte e panna tra due fette di pasta biscotto al cacao nella nostra versione di un famoso snack. Che conquista (anche i grandi) con la sua soavità

Tortina alla crema di latte

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 4 ore di riposo

INGREDIENTI PER 8 PEZZI

350 g panna fresca
180 g latte condensato
100 g zucchero – 80 g farina
30 g cacao – 8 g gelatina in fogli
3 uova – miele – vaniglia

PER LA PASTA BISCOTTO
Montate le uova con lo zucchero finché non diventeranno spumosissime. **Miscelate** la farina con il cacao e uniteli al composto di uova setacciandoli. Incorporateli quindi con una spatola, mescolando dal basso verso l'alto per non smontare il composto. **Stendetelo** sulla placca foderata di carta da forno e infornate a 180 °C per 8-9 minuti. Sfornate la placca, capovolgetela su un canovaccio e lasciate raffreddare la pasta biscotto senza togliere la placca; infine togliete la placca e la carta da forno. **Tagliate** la pasta biscotto in due rettangoli uguali di 18x24 cm e appoggiateli in uno stampo o su un vassoio.

PER LA CREMA
Montate in crema 300 g di panna. **Ammollate** la gelatina in acqua. **Scaldate** la panna rimasta e scioglietevi la gelatina strizzata. Versate in una ciotolina e aggiungetevi un cucchiaio di miele, i semi di un baccello di vaniglia. il latte condensato (a temperatura ambiente) e mescolate bene, quindi unitevi la panna montata. **Spalmate** la crema su uno dei due rettangoli di pasta e copritela con l'altro. Mettete il dolce in frigo per almeno 4 ore, poi tagliatelo a fette e servitelo.

COME SI SERVE
I bordi del dolce risulteranno leggermente irregolari: rifilateli con un coltello prima di tagliarlo in rettangoli monoporzione. Ne otterrete circa 8. Per dei bocconcini da servire a fine pasto, tagliatelo in 16 cubetti.

COME SI CONSERVA
Tenete le merendine in frigorifero per 1-2 giorni al massimo, ben coperte con la pellicola o chiuse in un contenitore ermetico.

TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

L'ABC

LA CREMA PASTICCIERA

Universale, con infinite varianti possibili. Ecco come la ricetta imparata alle elementari diventa perfetta. Per farcire torte e dolcetti o da assaggiare al cucchiaio

3 CONSIGLI

- Scegliete l'amido che preferite: di mais, di riso o di frumento oppure la farina 00 (prolungate la cottura di alcuni minuti per evitare che se ne senta il sapore).
- Per una crema pasticciera «alla francese» aggiungete alle dosi della nostra ricetta 100 g di burro, oppure sostituite 200 g di latte con altrettanti di panna fresca.
- Potete prepararla con 1-2 giorni di anticipo e conservarla in frigo, sempre coperta con la pellicola a contatto per evitare che assorba altri odori. Basterà mescolarla con la frusta per renderla di nuovo cremosa.

1

2

3

4

5

6

7

8

1-2. Versate 250 g di zucchero semolato su 200 g di tuorli e mescolate subito in modo che lo zucchero si sciolga (altrimenti si formeranno dei grumi), unite i semi raschiati dall'interno di un baccello di vaniglia e conservate il baccello. **3-4.** Incorporate 70 g di amido di mais. Scaldate 1 litro di latte, fino al bollore, profumandolo con il baccello di vaniglia che avete tenuto da parte e con una scorza di limone. **5-6.** Eliminate la scorza e il baccello e versate il latte sui tuorli, mescolate fino a ottenere una composto omogeneo e trasferitelo in una casseruola pulita. Cuocete dal bollore fino a quando non si sarà addensata. **7-8.** Allargatela su un vassoio e copritela con la pellicola a contatto. Fate raffreddare del tutto. Prima di usare la crema riportatela alla giusta consistenza liscia e setosa, mescolandola energicamente con la frusta.

RICETTA **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **A. ODONE**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

OGGI FACCIO IL PESCE

Pregiati filetti di mare cotti con semplicità ma presentati con un'idea da alta cucina. Da copiare in un solo gesto

Teglia di ghisa **Le Creuset**.

LA LISTA DELLA SPESA

350 g di **filetti di cernia**. Meno30 li pesca nell'Atlantico e li surgela immediatamente, per conservarne integri il sapore e la consistenza.

+

150 g di cimette di **broccolo**. Le parti più interne, che avanzeranno, si possono tagliare a rocchetti, lessare per 5-7 minuti e frullare con olio, sale e succo di limone ottenendo una ottima salsa per la cernia.

+

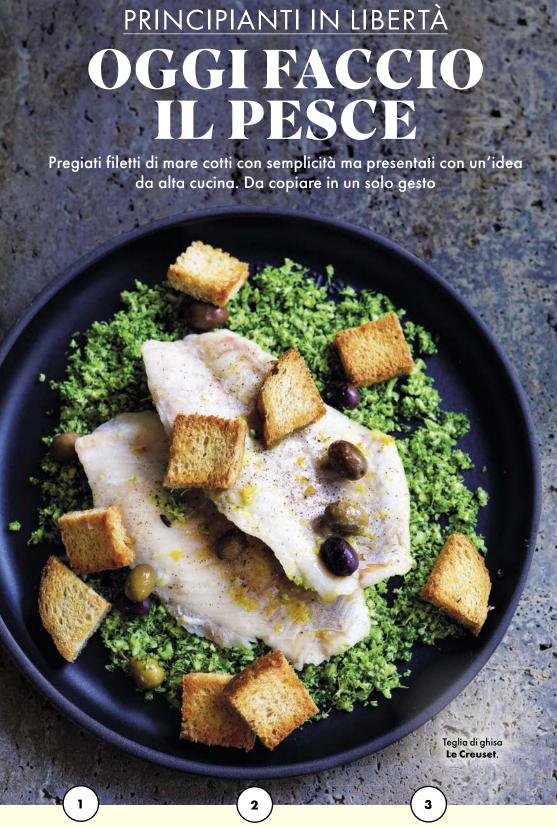
3 fette di **pancarré di farro**. Quello di Baule Volante è biologico, saporito e ricco di fibre perché preparato con farina semintegrale.

+

1 limone non trattato, per poter utilizzare, oltre al succo, anche la scorza.

LA RICETTA

Impegno Facile
Tempo 20 minuti
PER 3-4 PERSONE

1

PREPARARE
Ungete di **olio** una teglia. Disponetevi i filetti di cernia e conditeli con scorza grattugiata di limone, **sale** e **pepe**. Tagliate ogni fetta di pancarré in 9 quadretti e aggiungeteli nella teglia.

2

CUOCERE
Condite tutto con un filo di olio extravergine, unite qualche **oliva** e infornate a 180 °C per 12-15 minuti.

3

COMPLETARE
Grattugiate con una grattugia a fori grossi le cimette dei broccoli; raccoglieteli in una ciotola e conditeli con sale, il succo di mezzo limone e olio. Adagiate il pesce sul praticello di broccoli e servite.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

Alce Nero alcenero.com

Bauer bauer.it/it

Baule Volante baulevolante.it

Bento&Co en.bentoandco.com

Bisol bisol.it

Cà Maiol camaiol.it

Casashop it.casashops.com

Cautero Creazioni in Ceramica cauterocreazioni.it

Cecchi cecchi.net

Ciù Ciù ciuciuvini.it

Dirk Vander Kooij dirkvanderkooij.com

Esselunga esselunga.it

Fiera Internazionale del Tartufo Bianco d'Alba fieradeltartufo.org

FlussoCreativo Design Studio flussocreativo.it

Funky Table funkytable.it

Girmi girmi.it

Hay hay.dk

Iittala iittala.com

Ikea ikea.com

Il Viaggiator Goloso ilviaggiatorgoloso.it

Jarosinski &Vaugoin vaugoin.com

JSH Acaya Golf Resort & Spa acayagolfresort.com

Kinto in vendita su amazon.it

Le Creuset lecreuset.it

Maisons du Monde maisonsdumonde.com

Manifatture Toscane Ta-Bru tabru.it

Masi masi.it

Melinda melinda.it

Meno30 Surgelati menotrenta.it

Milano Golosa milanogolosa.it

Milano Wine Week milanowineweek.com

Milou Milano milou.it

Molino Rossetto molinorossetto.com

Moroso moroso.it

Mortadella Bologna Igp mortadellabologna.com

Nanban nan-ban.com/it

Nendo nendo.jp

Noberasco noberasco.it

Once Milano oncemilano.com

Palazzo Avino palazzoavino.com

Richard Ginori 1735 richardginori1735.com

Rinascente rinascente.it

Robonica linfa.io

Sella&Mosca sellaemosca.com

Signorvino signorvino.com

Silva silvatessuti.it

Smarter smarter.am

Starbucks starbucks.com

Studio Forme-Roma studioformeroma.it

Taitù Milano taitu-eshop.com

Tescoma tescomaonline.com

Tipiak tipiak.fr

Torre Rosazza torrerosazza.com

Valfrutta valfrutta.it

Viceversa viceversa.it

Virginia Casa virginiacasa.it

Zafferano 3 Cuochi zafferano-3cuochi.it

Zara Home zarahome.com/it

Errata corrige. Nel servizio Le ricette delle nonne, *pubblicato sul numero di settembre a pag. 34, non è stato indicato il nome della stylist: Cecilia Carmana. Ci scusiamo con i lettori e con la nostra preziosa collaboratrice.*

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.199.133.199***, oppure inviare un **fax al n.199.144.199**. Indirizzo e-mail: **abbonati@condenast.it**.

** il costo della chiamata per i telefoni fissi da tutta Italia è di 11,88 centesimi di euro al minuto + IVA e senza scatto alla risposta. Per le chiamate da cellulare i costi sono legati all'operatore utilizzato.*

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **www.abbonatiqui.it/abroad**. Subscriptions can be paid by Credit Card (VISA, Mastercard, American Express, Diners), Bank Transfer and Paypal. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92961010 - fax +39 02 86882869. Prices are in Euro and are referred to 1- year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
GLAMOUR	11	€ 58,00	€ 74,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	49	€ 175,00	€ 241,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA

Condé Nast International

Chairman and Chief Executive: Jonathan Newhouse
President: Wolfgang Blau

The Condé Nast International Group of Brands includes:

UK
Vogue, House & Garden, Brides, Tatler, The World of Interiors, GQ, Vanity Fair, Condé Nast Traveller, Glamour, Condé Nast Johansens, GQ Style, Love, Wired, Condé Nast College of Fashion & Design, Ars Technica

France
Vogue, Vogue Hommes, AD, Glamour, Vogue Collections, GQ, AD Collector, Vanity Fair

Italy
Vogue, Glamour, AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vanity Fair, Wired, La Cucina Italiana, Lisa

Germany
Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Wired

Spain
Vogue, GQ, Vogue Novias, Vogue Niños, Condé Nast Traveler, Vogue Colecciones, Vogue Belleza, Glamour, AD, Vanity Fair

Japan
Vogue, GQ, Vogue Girl, Wired, Vogue Wedding

Taiwan
Vogue, GQ, Interculture

Mexico and Latin America
Vogue Mexico and Latin America, Glamour Mexico, AD Mexico, GQ Mexico and Latin America

India
Vogue, GQ, Condé Nast Traveller, AD

Published under Joint Venture:
Brazil: Vogue, Casa Vogue, GQ, Glamour
Russia: Vogue, GQ, AD, Glamour, GQ Style, Tatler, Glamour Style Book

Published under License or Copyright Cooperation:
Australia: Vogue, Vogue Living, GQ
Bulgaria: Glamour
China: Vogue, AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Condé Nast Center of Fashion & Design, Vogue Me, Vogue Film
Czech Republic and Slovakia: Vogue, La Cucina Italiana
Germany: GQ Bar Berlin
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Vogue, GQ, Allure, W
Middle East: Vogue, Condé Nast Traveller, AD, GQ, Vogue Café Riyadh
Poland: Vogue, Glamour
Portugal: Vogue, GQ, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Vogue Café Moscow, Tatler Club Moscow
South Africa: House & Garden, GQ, Glamour, House & Garden Gourmet, GQ Style, Glamour Hair
The Netherlands: Vogue, Glamour, Vogue The Book, Vogue Man, Vogue Living
Thailand: Vogue, GQ
Turkey: Vogue, GQ
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast USA

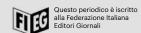
President and Chief Executive Officer: Robert A. Sauerberg, Jr.
Artistic Director: Anna Wintour

Vogue, Vanity Fair, Glamour, Brides, Self, GQ, GQ Style, The New Yorker, Condé Nast Traveler, Allure, AD, Bon Appétit, Epicurious, Wired, W, Golf Digest, Teen Vogue, Ars Technica, Pitchfork, Backchannel, Them

La Cucina Italiana - Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2018 per La Cucina Italiana S.r.l. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Cucina Italiana S.r.l. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 23255. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure invia una e-mail a: arretraticondenast@ieoinf.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8284 del 03-02-2017

L'INDICE DELLO CHEF

Inquadrate il QR code con il vostro smartphone e guardate i video delle ricette.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti √ Vegetariana √ Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+ 1 h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**,vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

menu

Cinque proposte da copiare con le nostre ricette di ottobre

TAVOLA VEGETARIANA

Allegra, variegata e ghiotta

Mini club sandwich di zucca e barbabietole pag. 58
Parmigiana di melanzane moderna pag. 114
Uovo impanato con pecorino, pere e noci pag. 150

TUTTO PESCE

Il profumo del mare e delle erbe mediterranee

Capesante con misto vegetale croccante pag. 73
Pappardelle con crema di cipolle, finferli e triglie pag. 63
San Pietro rivestito al finocchietto pag. 70

CENA GOURMET

Per mettersi alla prova e stupire gli ospiti

Risotto alla zucca, capperi e pompelmo pag. 64
Petto d'anatra con radicchio marinato pag. 76
Ciambella babà pag. 111

FESTA IN FAMIGLIA

Un pranzo che ha il sapore degli affetti

Casoncelli tradizionali pag. 23
L'altra cassoeula pag. 114
Budino al ribes pag. 78

FACILE

Alla portata di tutti con gran soddisfazione

Grano saraceno, castagne e scalogno in agrodolce pag. 63
Polpettine di tonno e patate pag. 135
Pere allo zafferano con ricotta cremosa pag. 149

Mediterraneo
novitahome.com